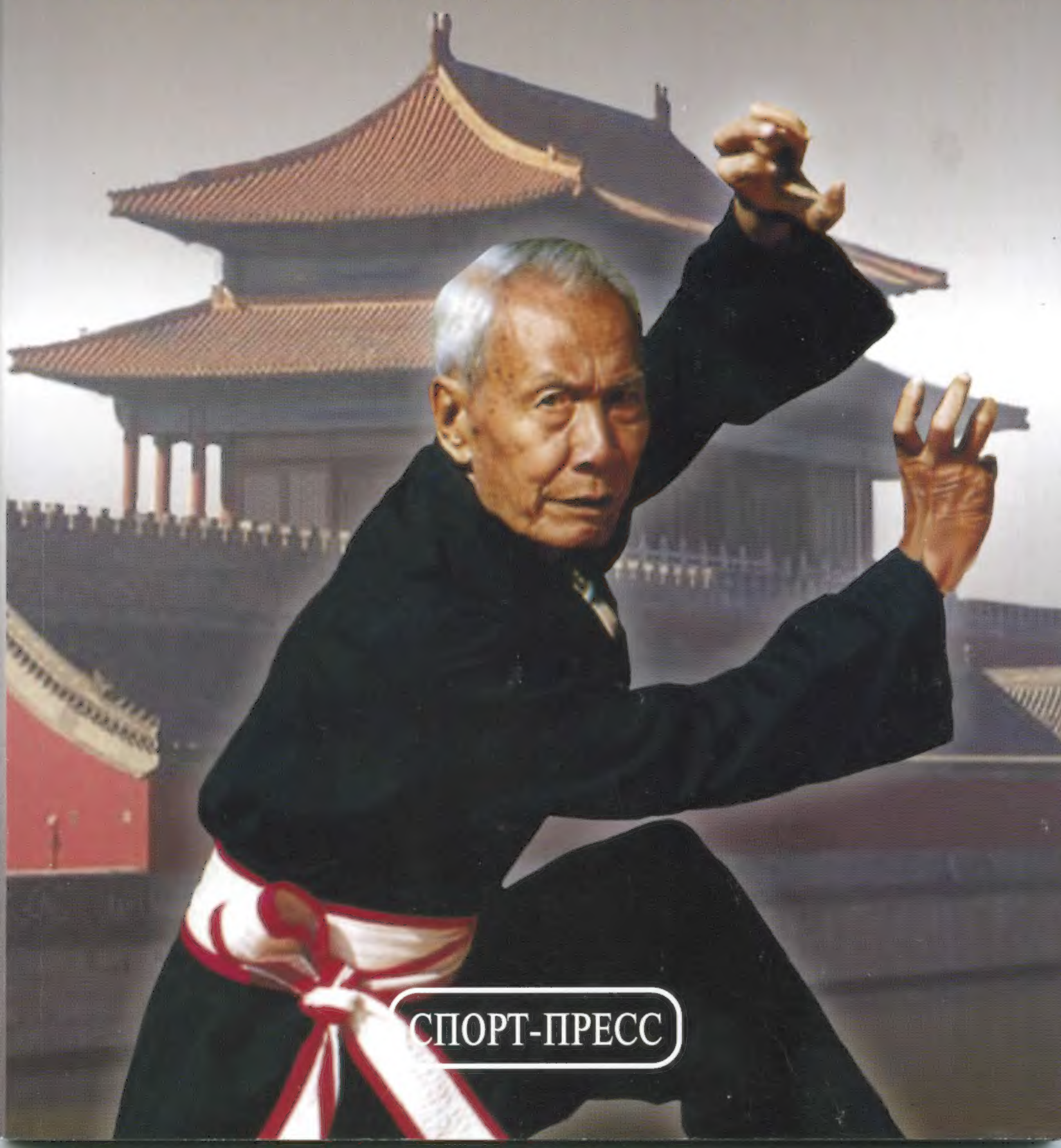
МА ЛИТАН

ЦИГУН
ЖЕЛЕЗНАЯ ЛАДОНЬ



СПОРТ-ПРЕСС

Ма Литан

Цигун
Железная ладонь

(Практическое руководство)

Харьков
2006

УДК 299.7
ББК 75.1
М 12

Ма Литан
М 12 Цигун «Железная ладонь»
(Практическоеруководство) Харьков СПДФЛ
Дудукчан И.М., 2005 – 120 с.:ил
ISBN 966-8472-30-6

Цигун – это искусство управления энергией Ци. В совершенстве владеющий Цигун «Железная ладонь» может, накапливая энергию Ци, ударными частями тела разбивать доски, ломать кирпичи, раскалывать камни. Комплексы Цигун позволяют не только развить мощь, но также добиться совершенного здоровья и омоложения.

УДК 299.7
ББК 75.1

ISBN 966-8472-30-6

© Ма Литан, 2006
© Оформление и редакция,
Дудукчан И.М., 2006

Содержание

Введение..4

Глава 1
Учение об энергии Ци и каналах Цзин-ло.......10

Глава 2
Основные точки, используемые в Цигун.........27

Глава 3
Три важные составляющие Цигун...................40

Глава 4
Мягкий Цигун...48

Регулирование..48
Закладка фундамента Даньтянь..........................48
Небесный круговорот...57

Глава 5
Цигун «Железная ладонь»................................63

Внутренняя работа..63
Чжуангун — «искусство столба».........................74
«Внешняя» работа..78
Тренировка ударов ладонью на мешках.................80
Комплекс упражнений на укрепление конечностей...89
Упражнения для укрепления кулаков...................90
Упражнения на укрепление пальцев и кистей........93
Упражнения на укрепление предплечий...............98

Глава 6
Использование Цигун «Железная ладонь» в боевых искусствах..................................100

Глава 7
«Отклонения» при занятиях Цигун..................109

Заключение..119

Введение

История Цигун насчитывает примерно три тысячи лет. Его рождение произошло на заре человеческой цивилизации благодаря трудам людей, которые обладали особыми ментальными способностями и сверхчувствительностью. Они определили в человеческом теле особые энергетические каналы, их локализацию и движение энергии Ци по каналам. Наблюдение за функционированием этих особых каналов во взаимосвязи с работой внутренних органов дало возможность построить особые схемы отношений между человеком и окружающей средой, а также сформировать четкое представление о том, как протекают жизненные процессы во Вселенной.

В древности Цигун называли термином **Нэйгун** («Внутреннее искусство»). Своей теорией Нэйгун тесно связан с традиционной Даосской философией, утверждающей, что внутри человека существует некий неявленный прообраз предвечного Дао. Именно под заметным влиянием Даосизма были разработаны основные законы Цигун и «Внутренней алхимии». В поисках путей к бессмертию древние Даосы – маги, пытались создать лекарство, которое должно было способствовать этому. Часть из них были последователями так называемой «Внешней алхимии», где лекарство получали путем смешивания определенных химических элементов, другая часть стремилась выплавить такое лекарство, или пилюлю бессмертия внутри организма, они считались последователями «Внутренней алхимии». Именно стараниями последних искусство Цигун было поднято на небывалую высоту.

В дальнейшем, развитие Цигун привело к его разделению на несколько направлений: медицинский Цигун, мистический Цигун и воинский Цигун.

Медицинский Цигун – это искусство укрепления здоровья, предотвращения и лечения болезней. Занимающиеся этим видом Цигун достигают долголетия и на протяжении всей жизни пребывают в бодром, активном и жизнерадостном состоянии.

Мистический Цигун в своей теории тесно связан с даосской и буддийской философией, конечной целью ставит достижение состояния бессмертия. Для этого занимающиеся внутри своего тела «выплавляют» особое энергетическое лекарство, с помощью которого можно достич состояния просветления и выйти на иные планы бытия. «Выплавление лекарства» представляет собой гармоничное сочетание работы с жизненной энергией Ци и практикой саморегуляции и самосовершенствования.

Воинский Цигун представляет собой сочетание различных методик работы с энергией Ци и приемов Ушу. Его целью является обретение способности выдерживать без вредных последствий для себя сильные удары по телу и придание «твердости» и силы собственным конечностям.

Несмотря на различие целей и методик все эти направления Цигун в своей основе имеют общие корни и философскую подоплеку.

В древних традиционных представлениях бесформенное и не имеющее образа первоначало **Узци** (Беспредельное), символом которого является пустой круг (рис.1), породило **Тайцзи** (Великий Предел) (рис.2). Тайцзи – это первое дыхание Вселенной. Движения еще нет, но в мире появились два первоначала «ЛянИ», две противоположности, которые дополняют и переходят друг в друга. К первоначалу Ян относят все движущееся, ясное, светлое, теплое, активное, мужское и т.д.

К первоначалу Инь относится покоящееся, темное, мрачное, холодное, пассивное, женское.

Так как человек создавался в соответствии с законами происхождения Вселенной, то и в нем можно увидеть проявления Инь и Ян.

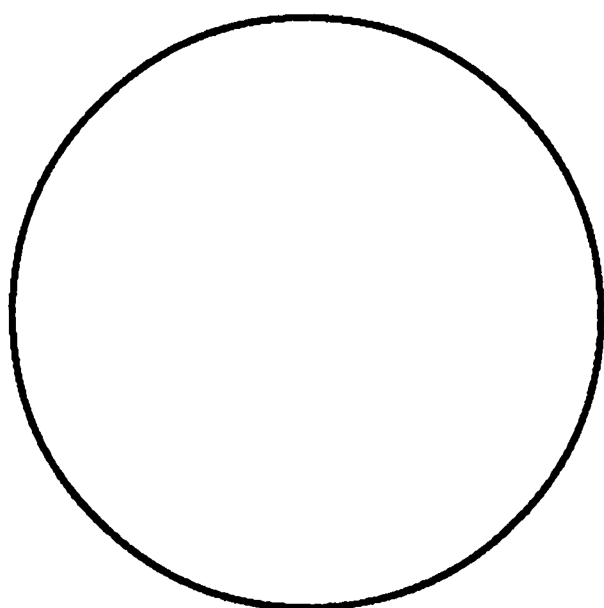


Рис.1

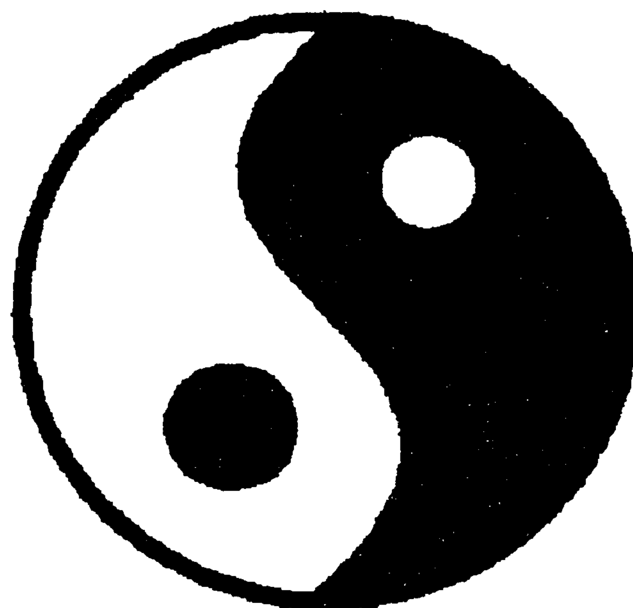


Рис.2

В человеческом организме к Ян относится все внешнее, верхнее, проявленное: спина, шесть «полых органов», Ци, иммунная система и др.

К Инь относится все внутреннее, нижнее, скрытое: живот, грудь, пять «плотных органов», кровь, семя и т.д.

Концепция Инь и Ян в Цигун играет заметную роль, например, определяя чередование технических элементов: поднятия и опускания, вдоха и выдоха, «раскрытия» и «закрытия», «собирания небесных Ян», «собирания земных Инь» и т.д.

Две противоположности породили Сы Сян (Четыре образа), которые вместе с центром разворачиваются в пятизначную структуру, известную как Усин (Пять первоэлементов). Пять первоэлементов: «Дерево», «Огонь», «Земля» (Центр), «Металл» и «Вода», соответствуют пяти типам изменений материи, производящим все многообразие явлений в космосе и имеют два типа взаимодействий друг с другом: взаимопорождение и взаимопреодоление (рис.3).

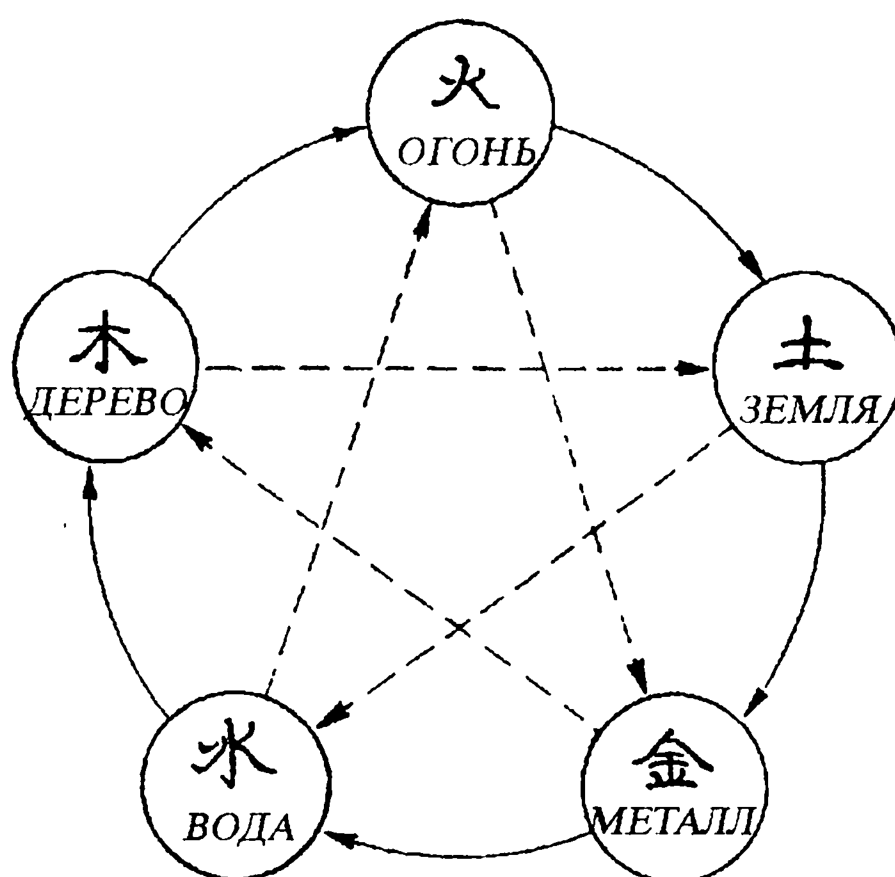


Рис.3

«Четыре образа» (Сы Сян), представленные «Металлом», «Деревом», «Водой» и «Огнем», предполагают проявление четырех сил: Большого Ян (Тай Ян), Малого Ян (Шао Ян), Большого Инь (Тай Инь) и Малого Инь (Шао Инь).

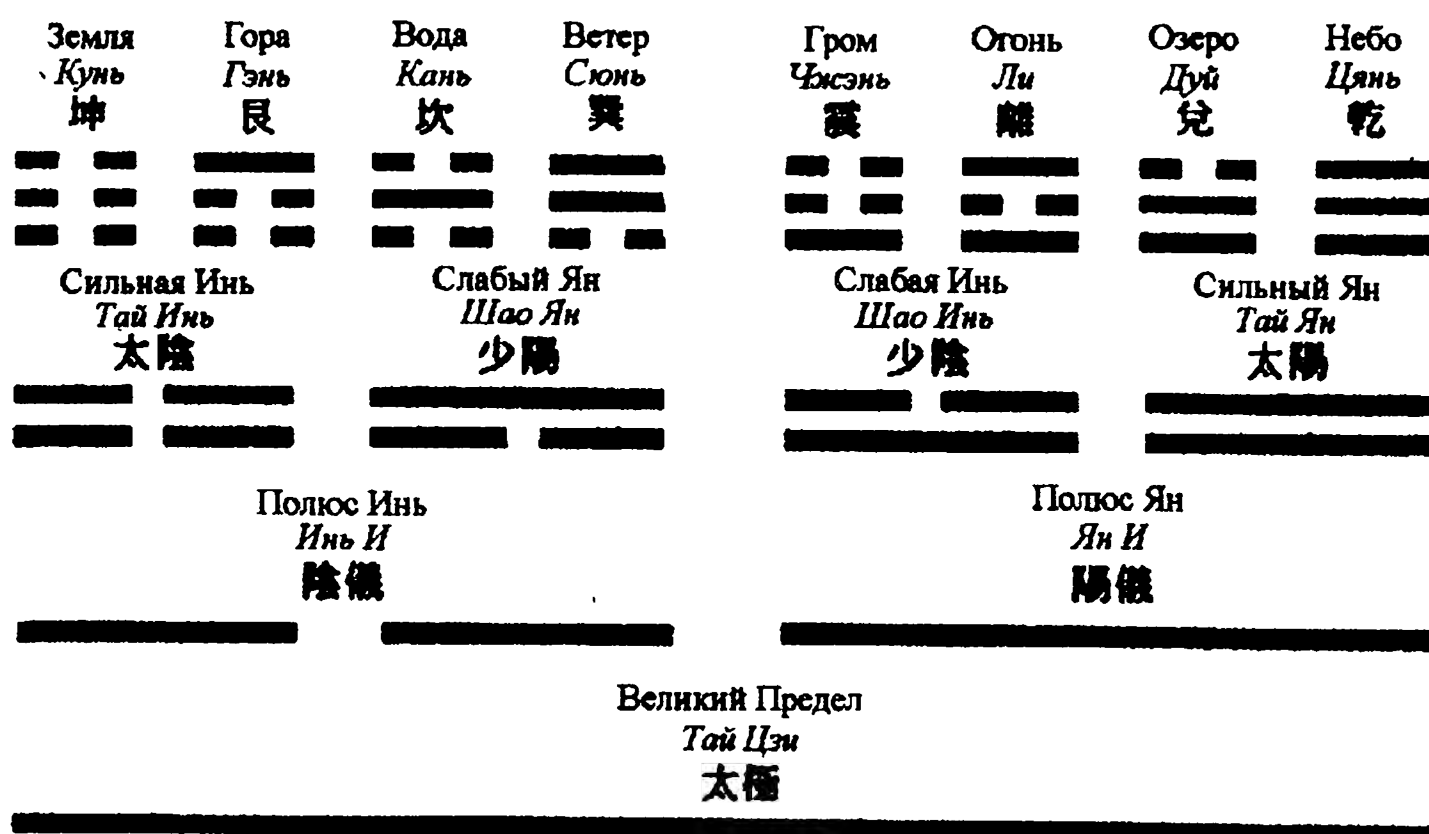


Рис.4

Сы Сян делятся на восемь триграмм (Багуа): Цянь (Небо), Кунь (Земля), Чжэнь (Гром), Сюнь (Ветер), Кань (Вода), Ли (Огонь), Гэнь (Гора) и Дуй (Озеро). Каждая из триграмм снабжена наглядным символом, в которых непрерывная черта (Ян Яо) представляет фазу Ян, а прерывистая черта (Инь Яо) – фазу Инь (рис.4).

С древних времен существуют два вида схем компоновки триграмм: схемы прежденебесных» триграмм Фуси (рис.5) и схемы «Посленебесных» триграмм Вэнь-Вана (рис.6).

Схема «Прежденебесных» триграмм представляет собой отражение Мира и законов движения во Вселенной.

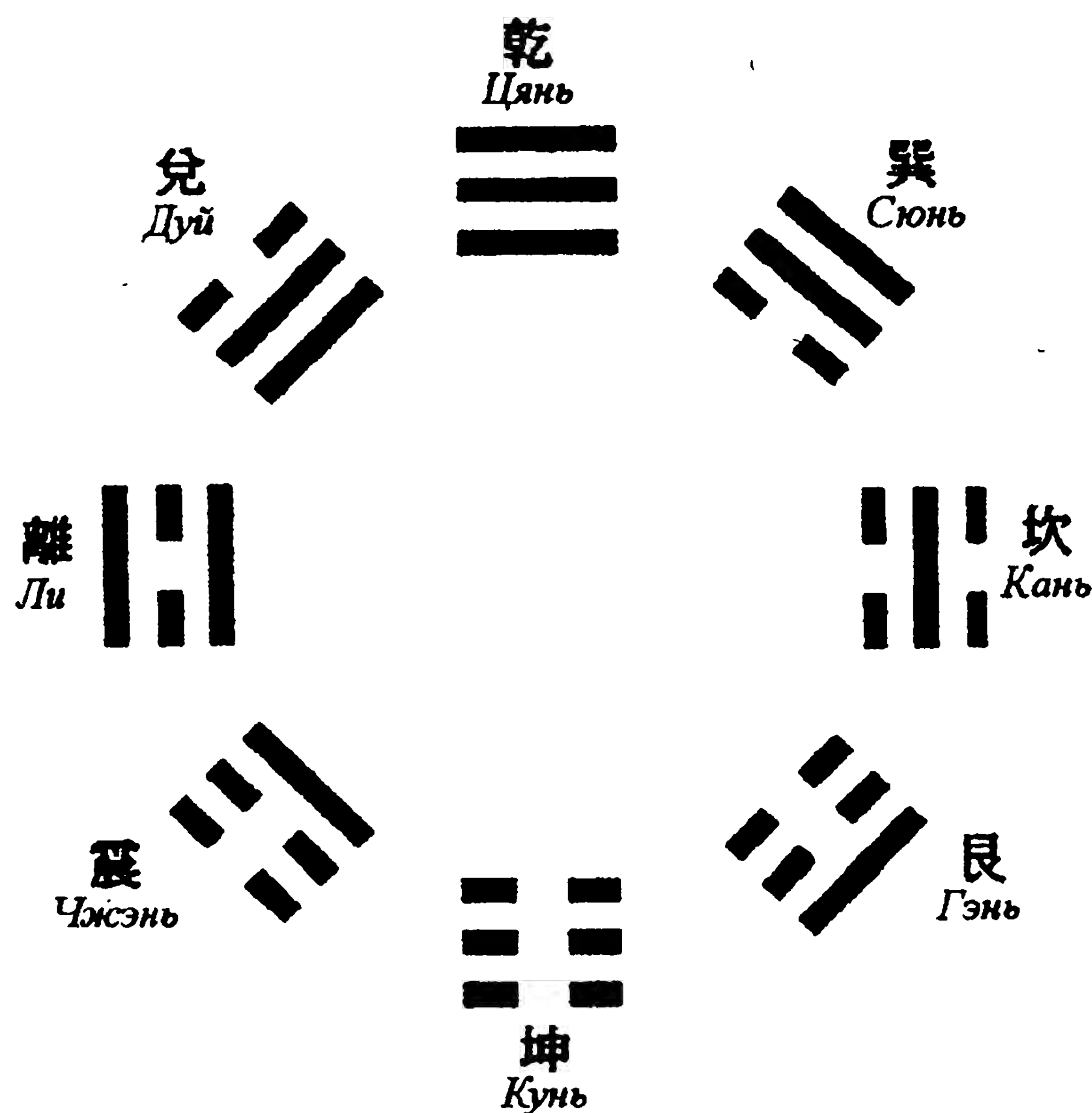


Рис.5

Схема «Посленебесных» триграмм имеет прикладное значение и демонстрирует закономерности изменений явлений в природе нашей планеты.

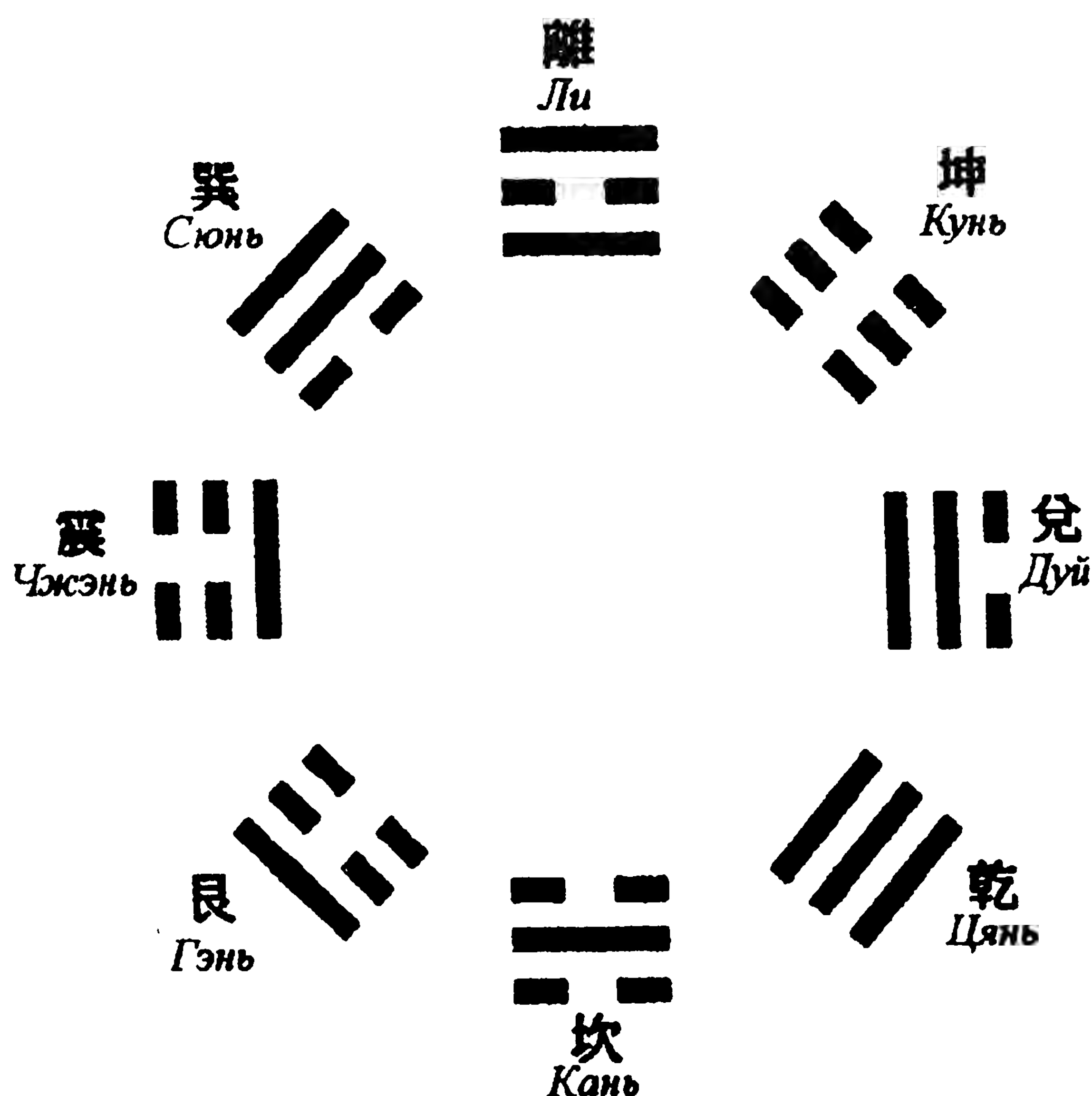


Рис.5

В древних традиционных Даосских представлениях бесформенное и не имеющее образа Дао породило изначальное Ци, которое, впоследствии, разделилось на светлое Ян-ци и темное Инь-ци. Из них образовались Небо, Земля , Человек, и бесконечное количество вещей во Вселеной.

Глава 1

Учение об энергии Ци и каналах Цзин-ло

В Китае считается, что Ци — это очень тонкая субстанция, которую невозможно зафиксировать современными приборами. Иероглиф «Ци» обозначает несколько понятий: жизненная сила, жизненная энергия, воздух, дух, настроение и т.д. Однако в европейской литературе по китайской медицине пользуются термином «Энергия», как наиболее близким к понятию Ци.

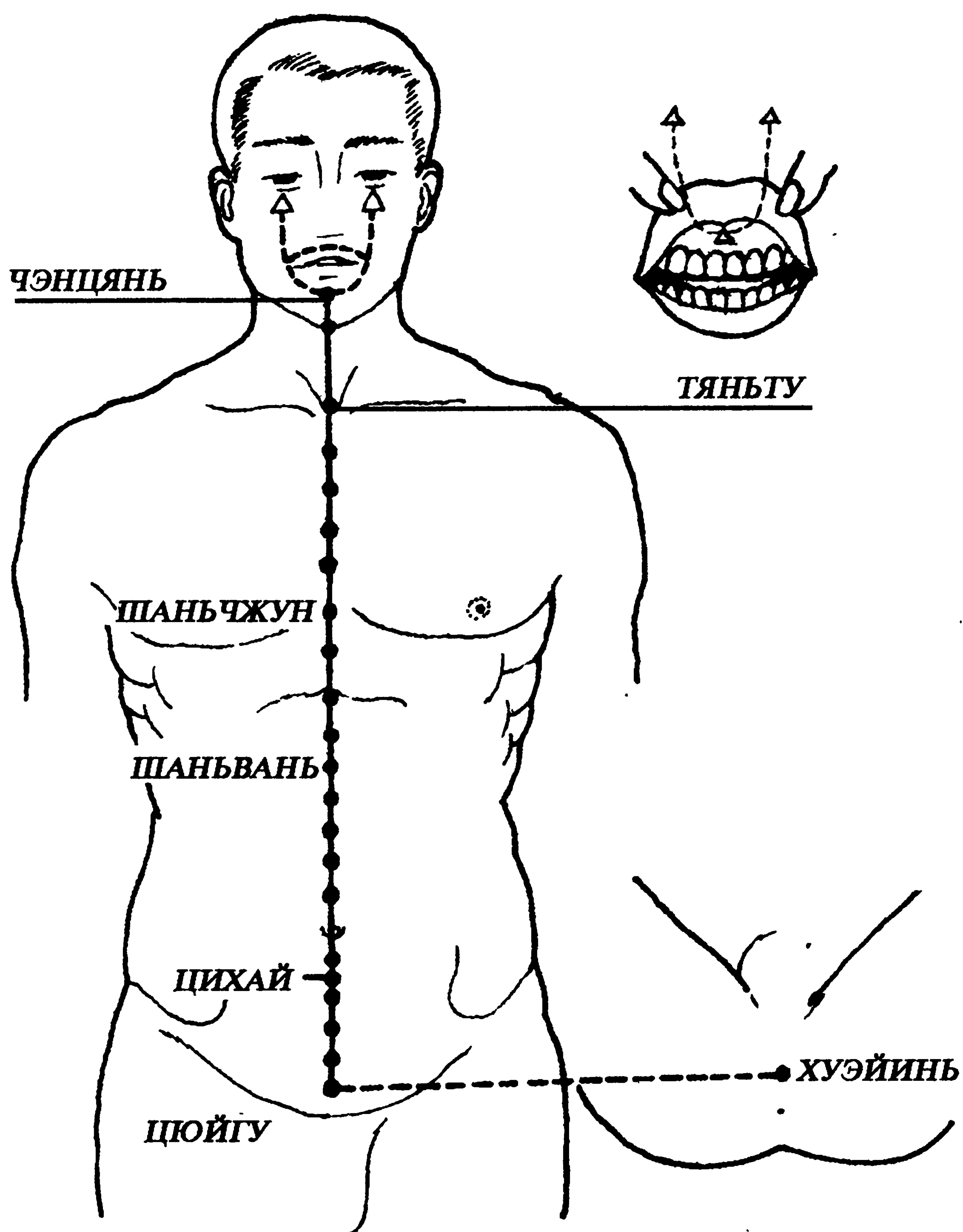
Ци является необходимым составным элементом организма человека, началом и движущей силой его функционирования. Ци разделяется на внешнюю, которая поступает при дыхании в организм человека извне и внутреннюю, которая циркулирует внутри человеческого тела. При дыхании внешняя Ци попадает в организм человека, частично превращаясь во внутреннюю, а при выдохе выходит наружу и вновь преобразуется во внешнюю Ци. Таким образом происходит постоянная циркуляция энергии Ци.

В человеческом организме внутренняя Ци циркулирует по постоянным каналам — меридианам (Цзин-ло).

Люди, решившие заниматься Цигун, должны иметь представление о маршрутах двенадцати главных и двух «Чудесных» меридианов. «Чудесные» меридианы управляют работой всех каналов: Переднесрединный (Жэнмай) — работой каналов Инь, заднесрединный (Думай) — каналов Ян. Двенадцать главных каналов, по кото-

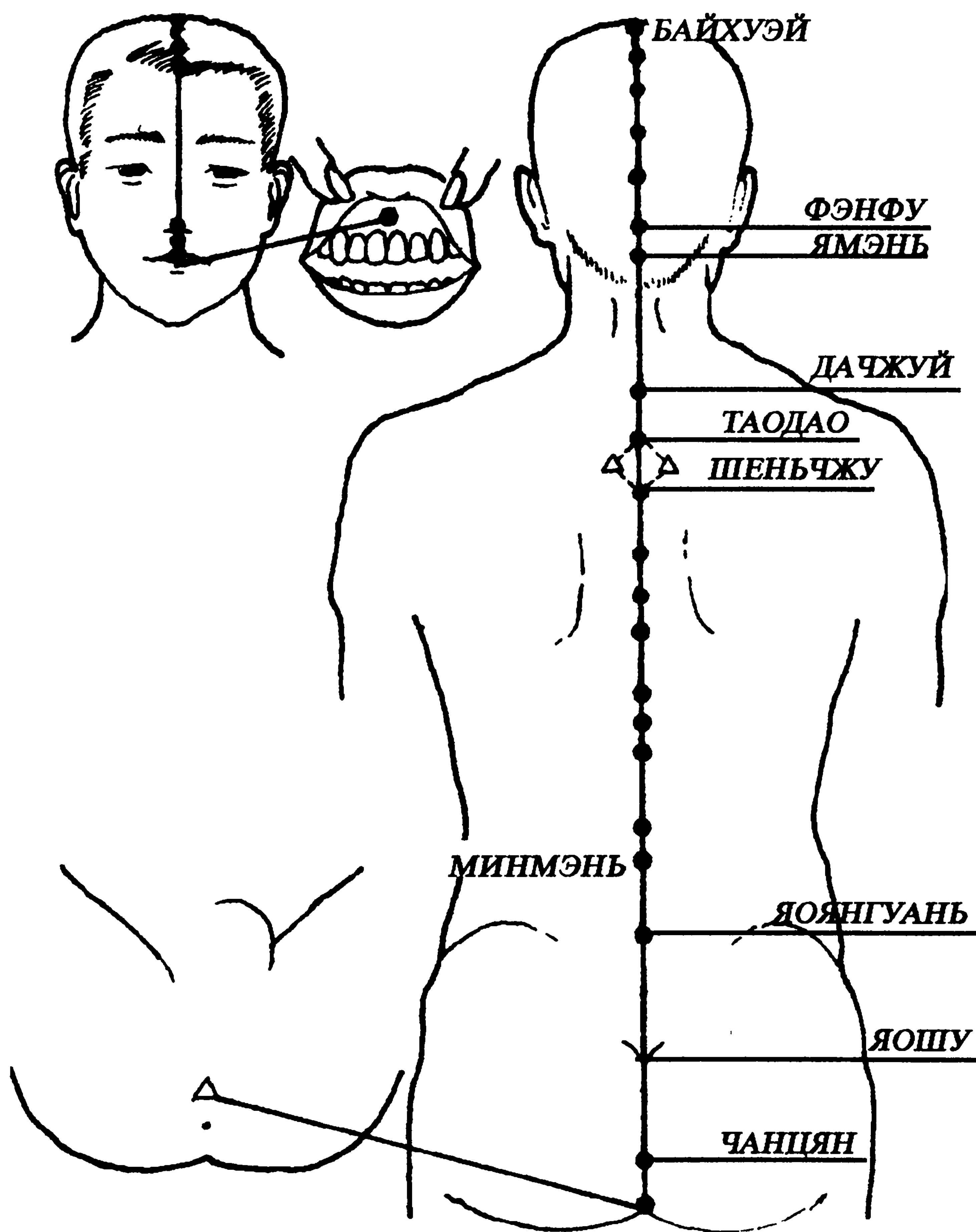
рым циркулирует энергия Ци, связывают между собой внутренние органы и управляют их деятельностью. Каждый из этих каналов относится к соответствующему органу и имеет соответствующее название. В названии каждого канала также присутствует краткое описание основной его характеристики, например, «великие» Инь и Ян (Тайинь и Тайян), «малые» Инь и Ян (Шаоинь и Шаоян), «светлое Ян» (Янмин), «Темное Инь» (Цзюэинь). Кроме того указывается поверхность конечности, по которой происходит течение энергии.

Переднесрединный (рис.1) и заднесрединный (рис.2) меридианы проходят по средней линии тела. Эти каналы являются непарными. Двенадцать главных каналов являются парными (симметричными) и выглядят следующим образом: Меридиан легких (Тайинь руки, передняя поверхность, рис.3). меридиан толстой кишки (Янмин руки, передняя поверхность, рис.4), меридиан желудка (Янмин ноги, передняя поверхность, рис.5), меридиан селезенки (Тайинь ноги, внутренняя поверхность, рис.6), меридиан сердца (Шаоинь руки, внутренняя поверхность, рис.7), меридиан тонкой кишки (Тайян руки, задняя поверхность, рис.8), меридиан мочевого пузыря (Тайян ноги, задняя поверхность, рис. 9), меридиан почек (Шаоинь ноги, внутренняя поверхность, рис.10), меридиан перикарда (Цюэинь руки, внутренняя поверхность, рис.11), меридиан «Трех обогревателей» (Шаоян руки, задняя поверхность, рис.12), меридиан желчного пузыря (Шаоян ноги, внешняя поверхность, рис.13), меридиан печени (Цзюэинь ноги, внутренняя поверхность, рис.14).



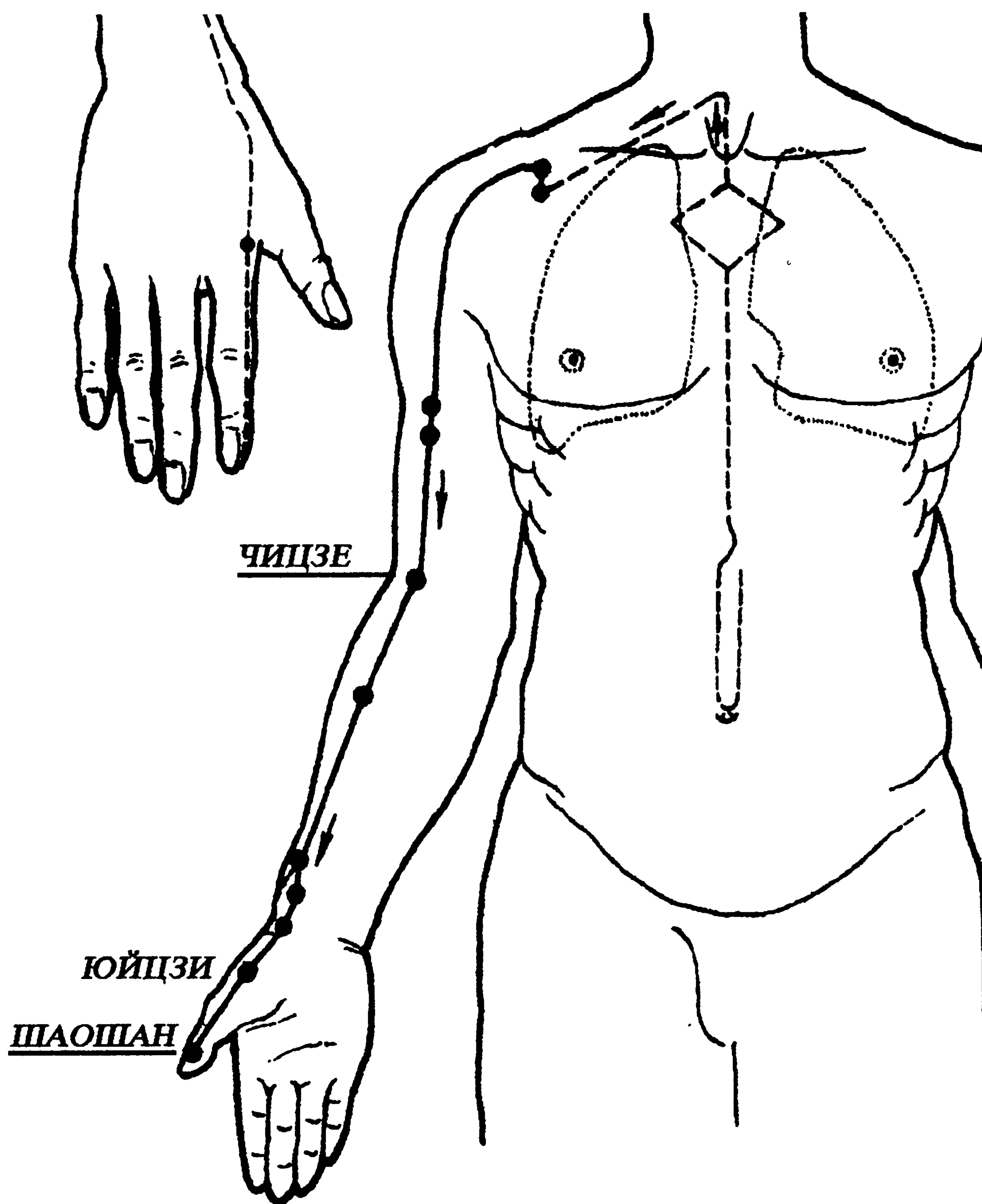
Переднесерединный меридиан

Рис.1



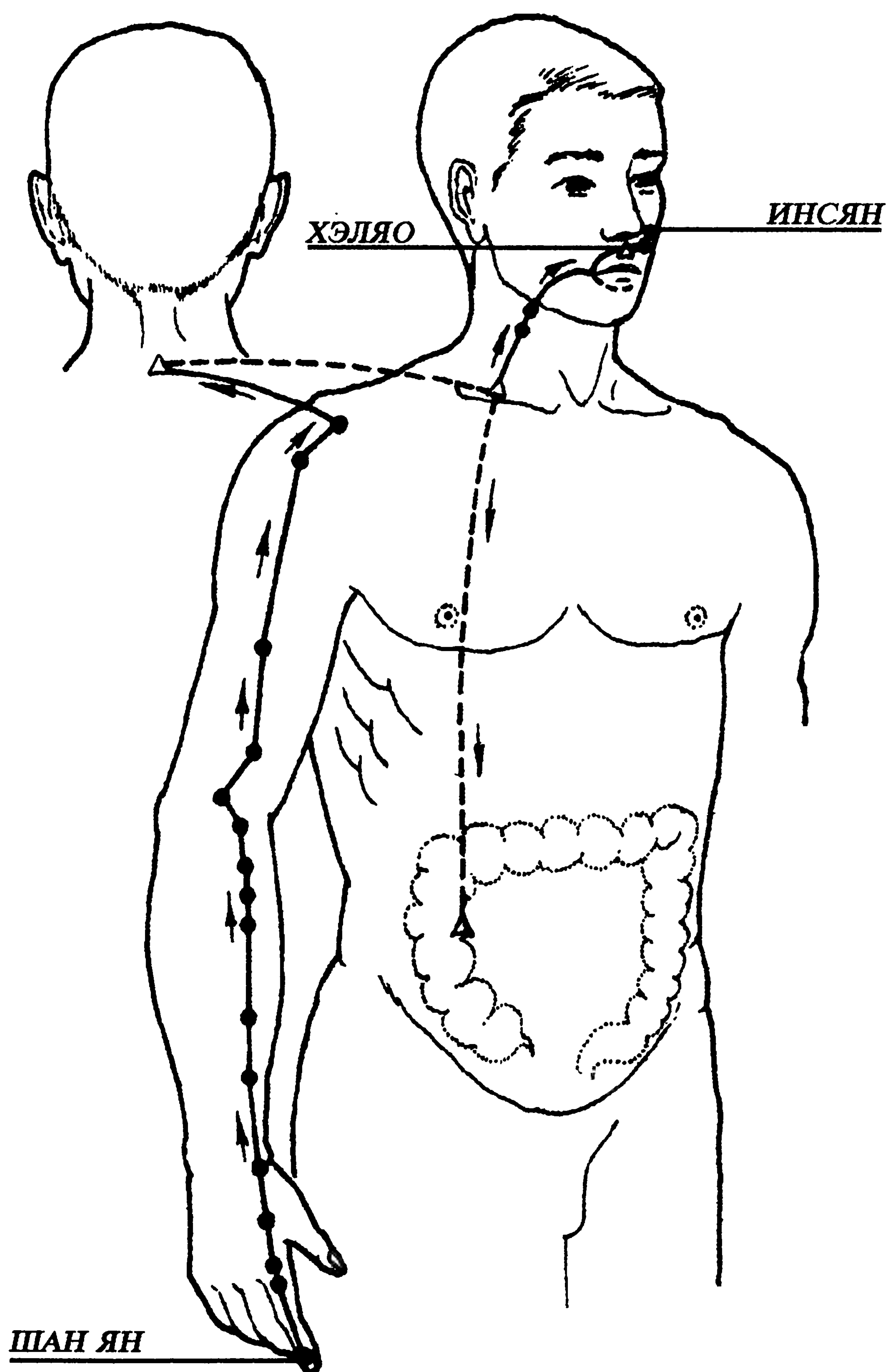
Заднесрединный меридиан

Рис.2



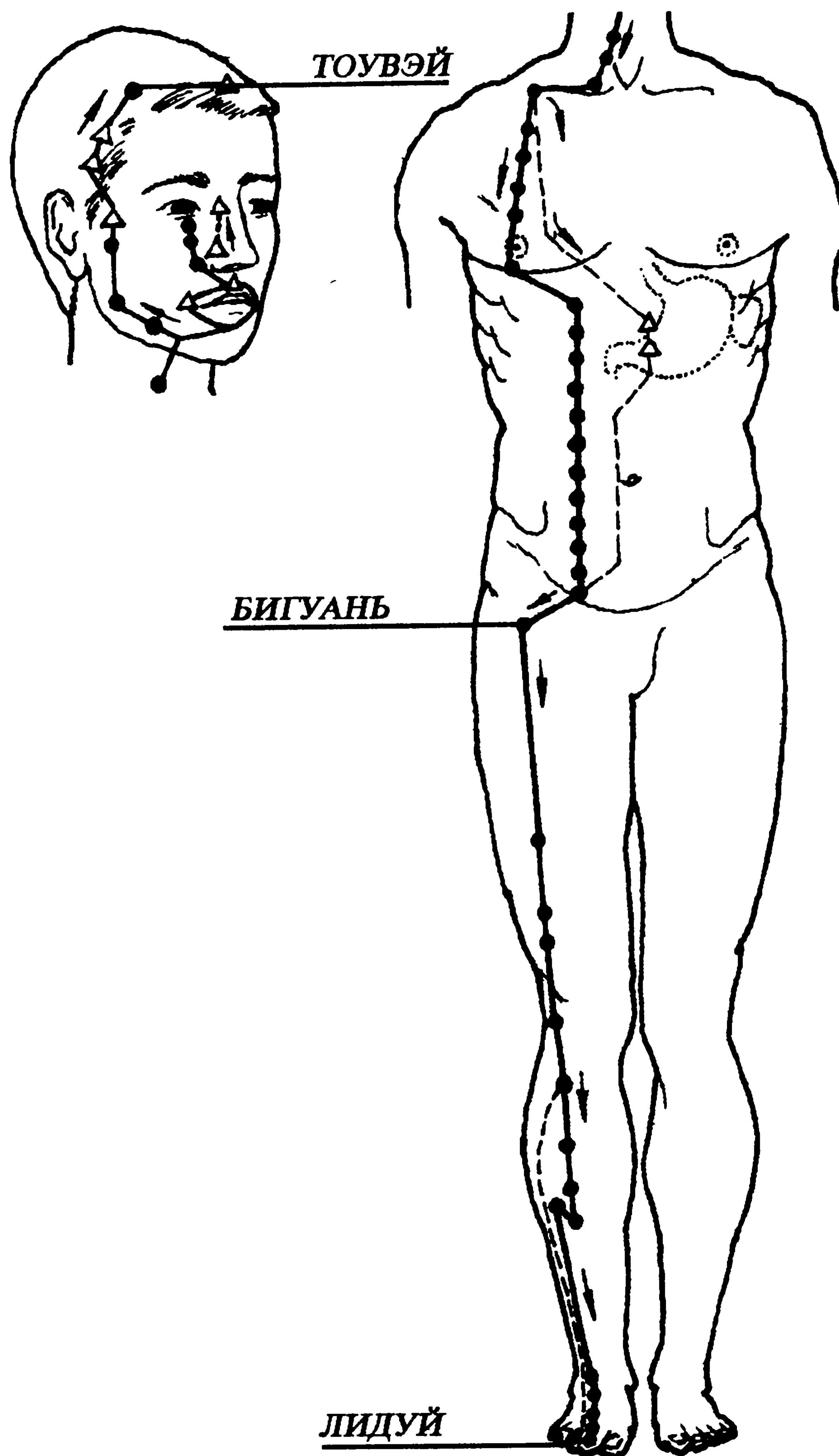
Меридиан лёгких

Рис.3

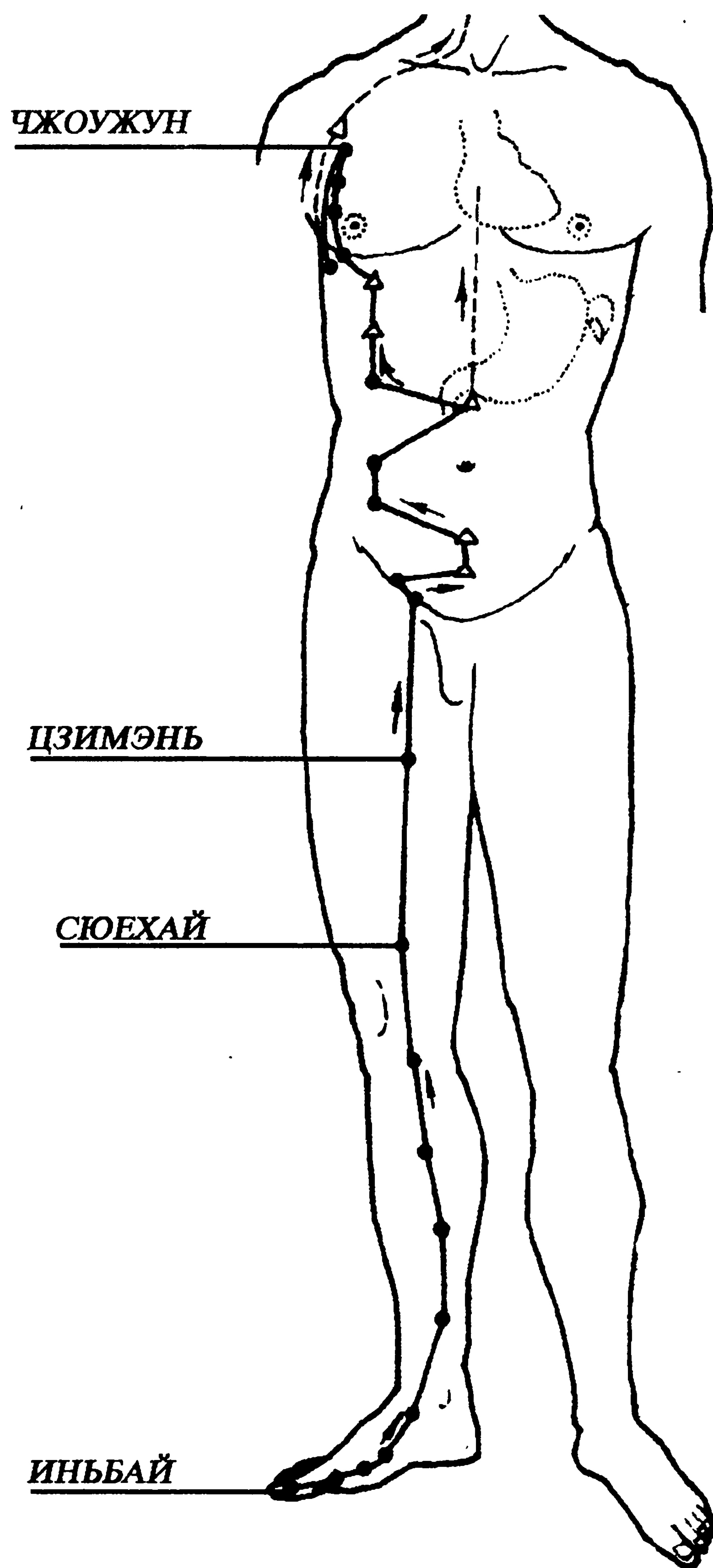


Меридиан толстой кишки

Рис.4

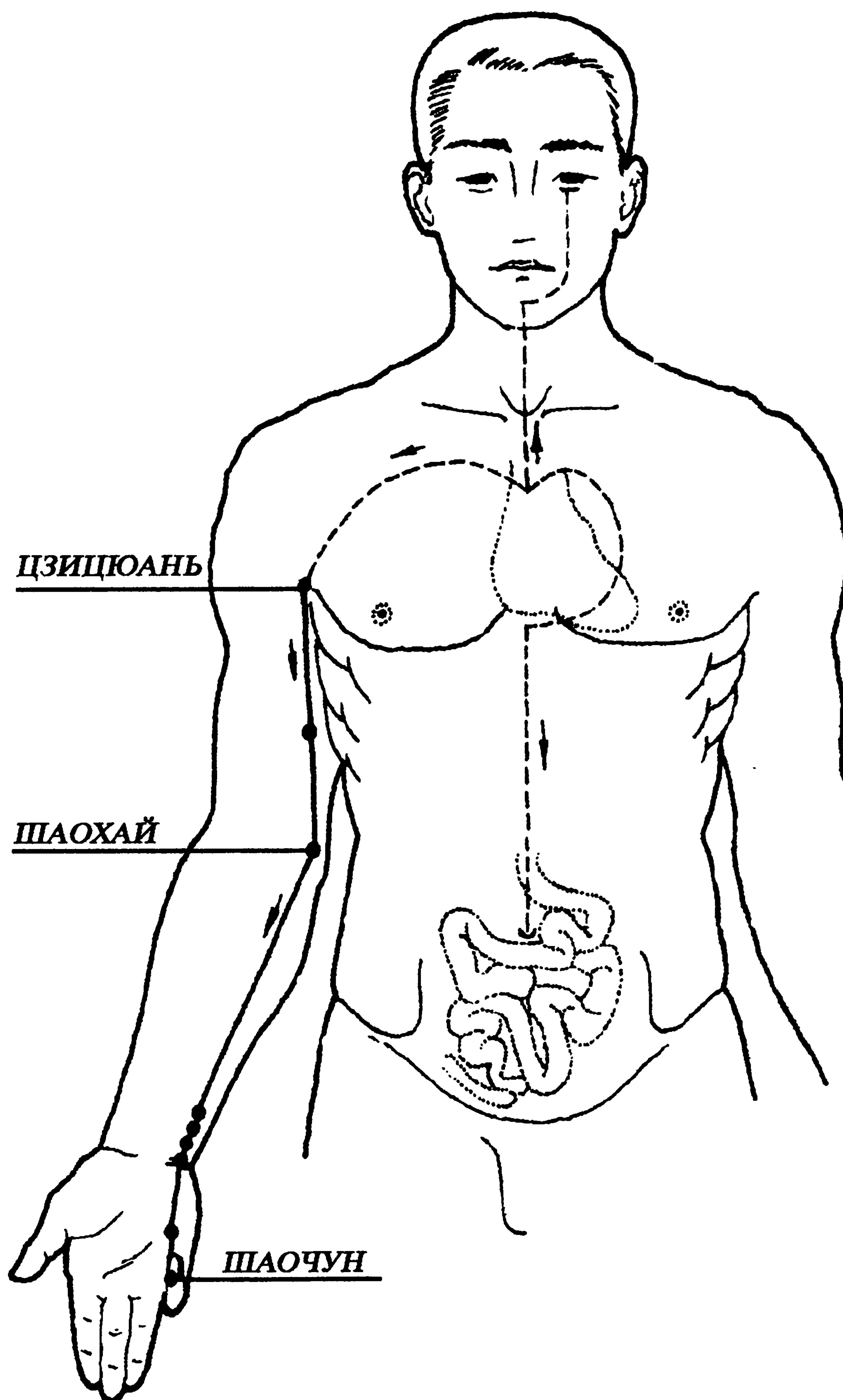


Меридиан желудка
Рис.5



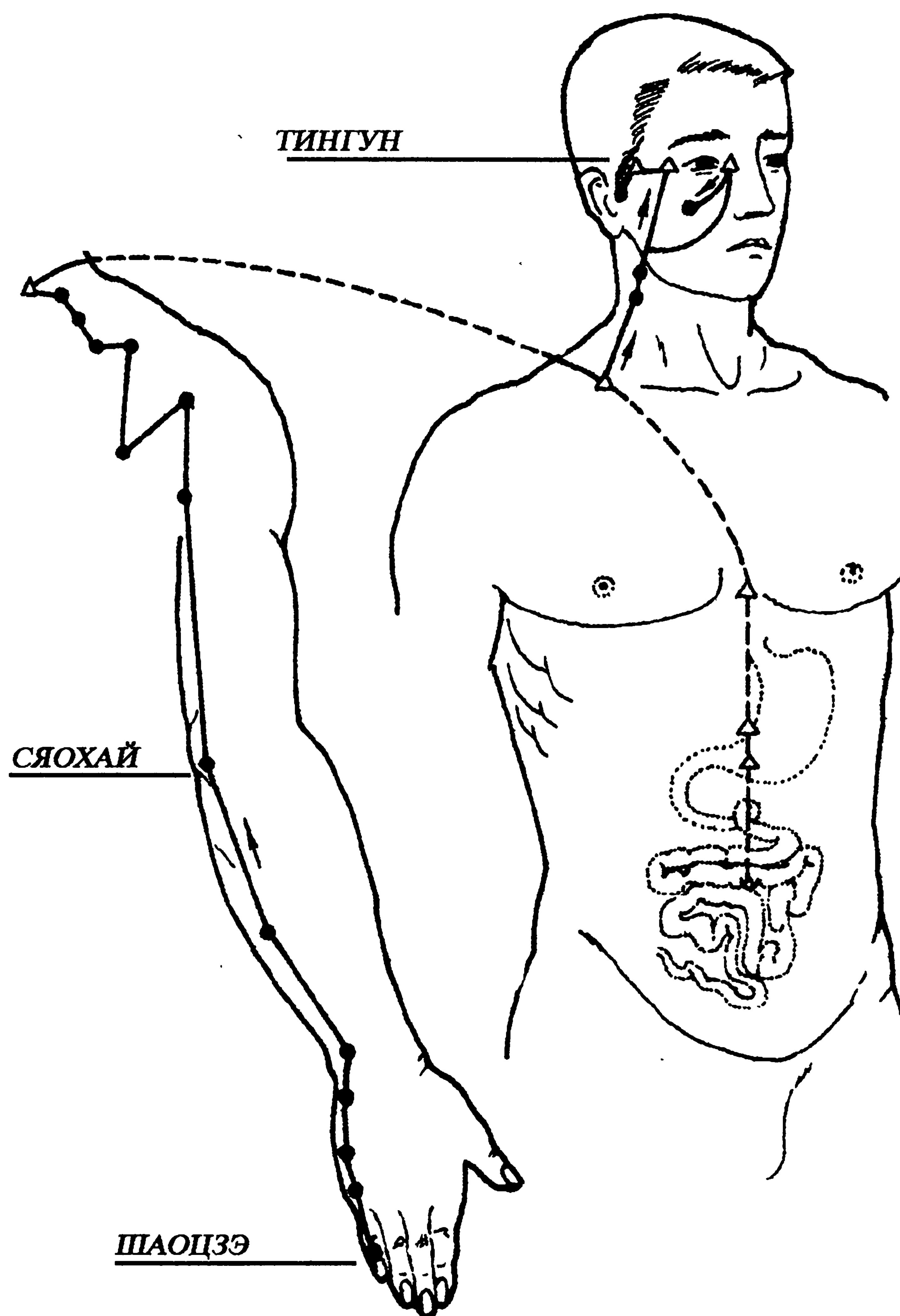
Меридиан селезенки

Рис.6



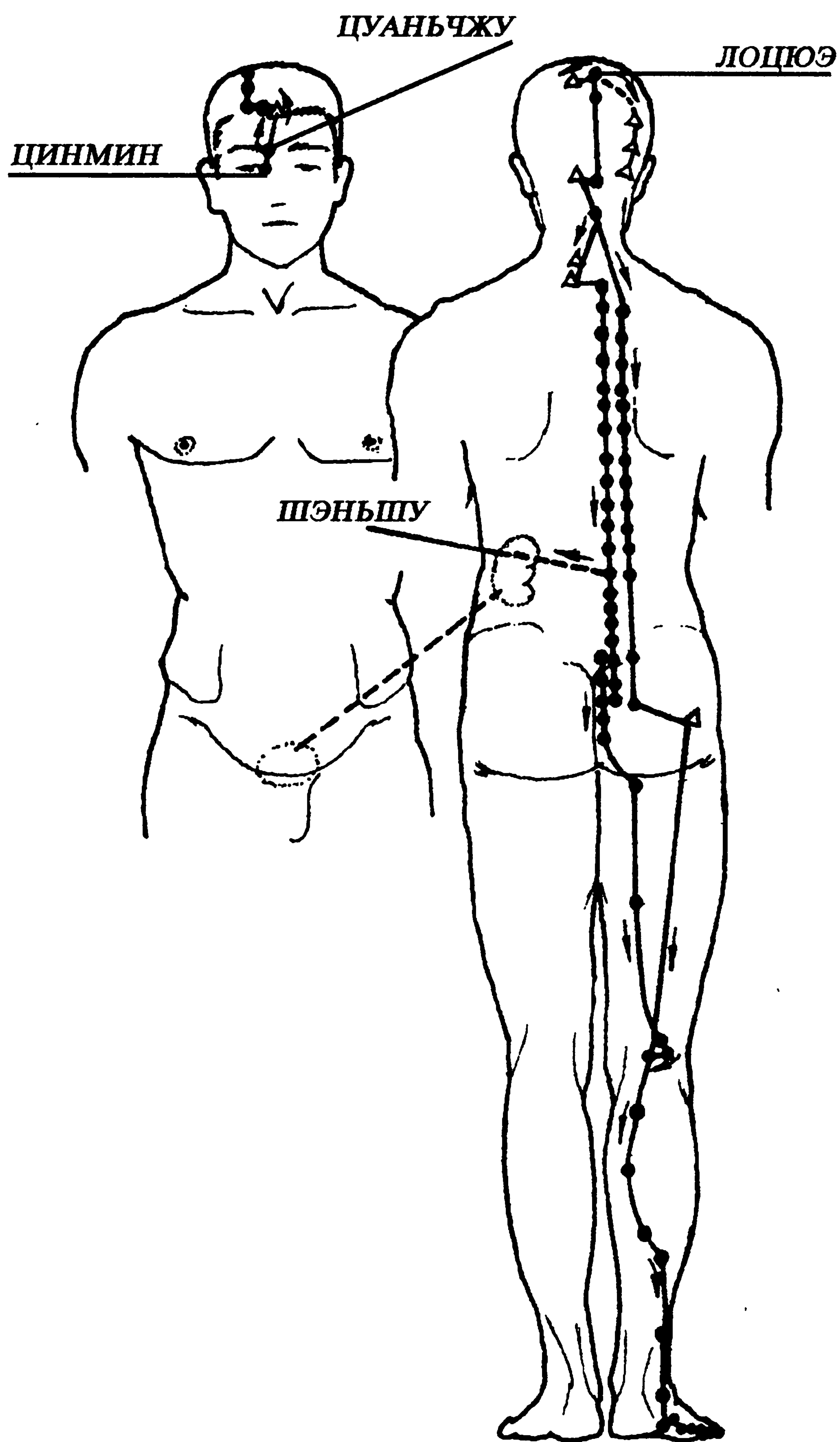
Меридиан сердца

Рис.7



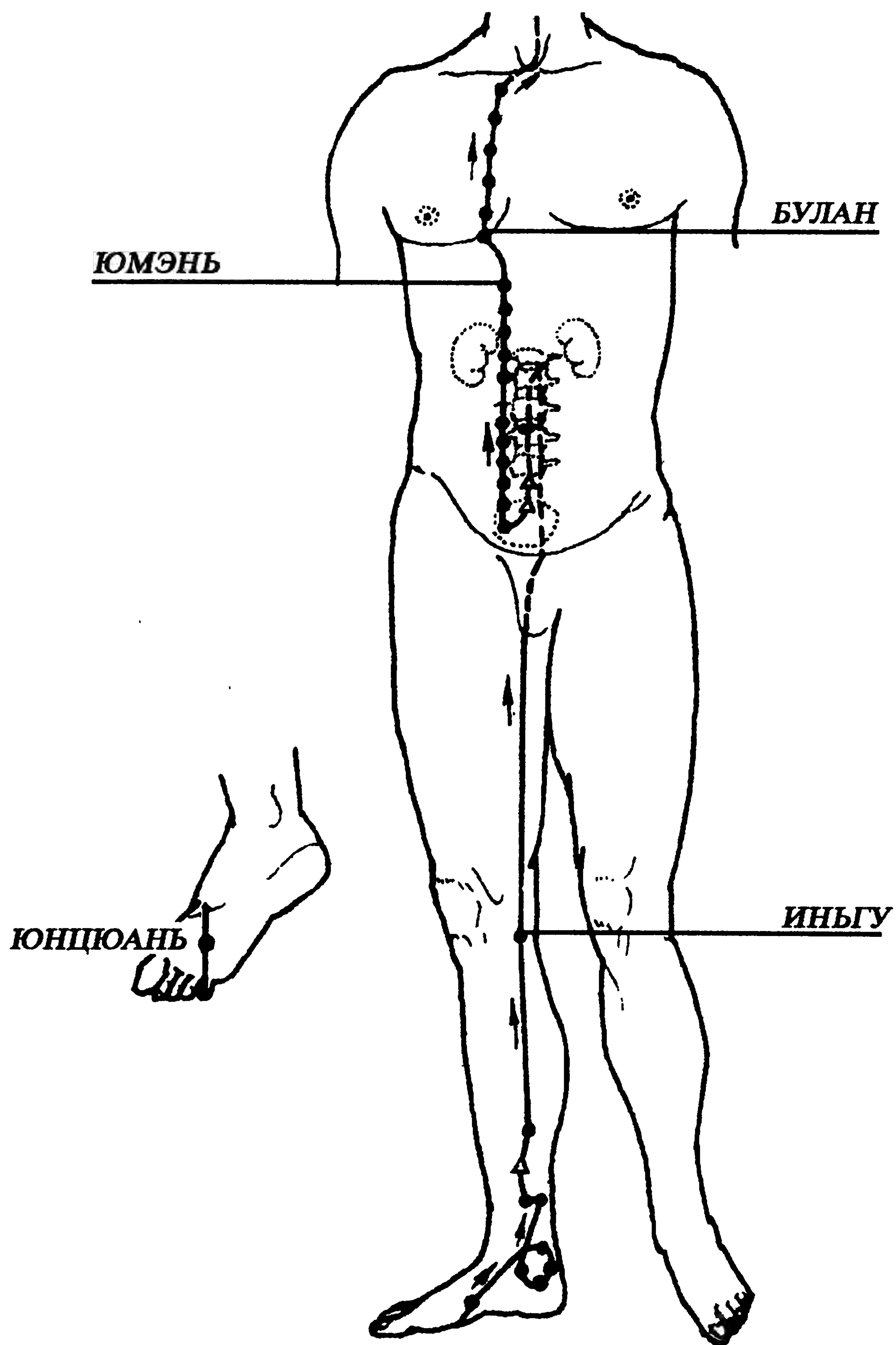
Меридиан тонкой кишки

Рис.8



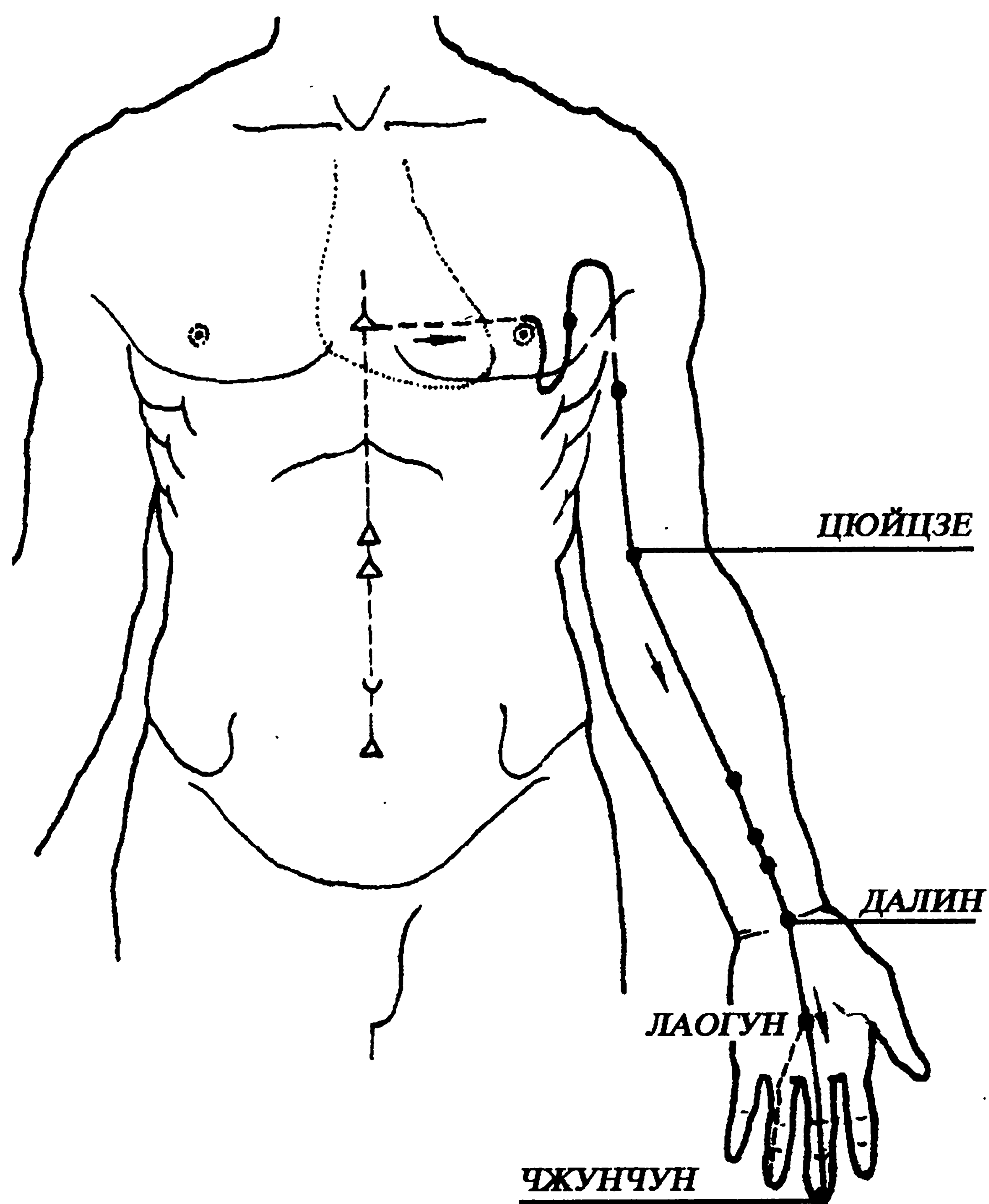
Меридиан мочевого пузыря

Рис.9



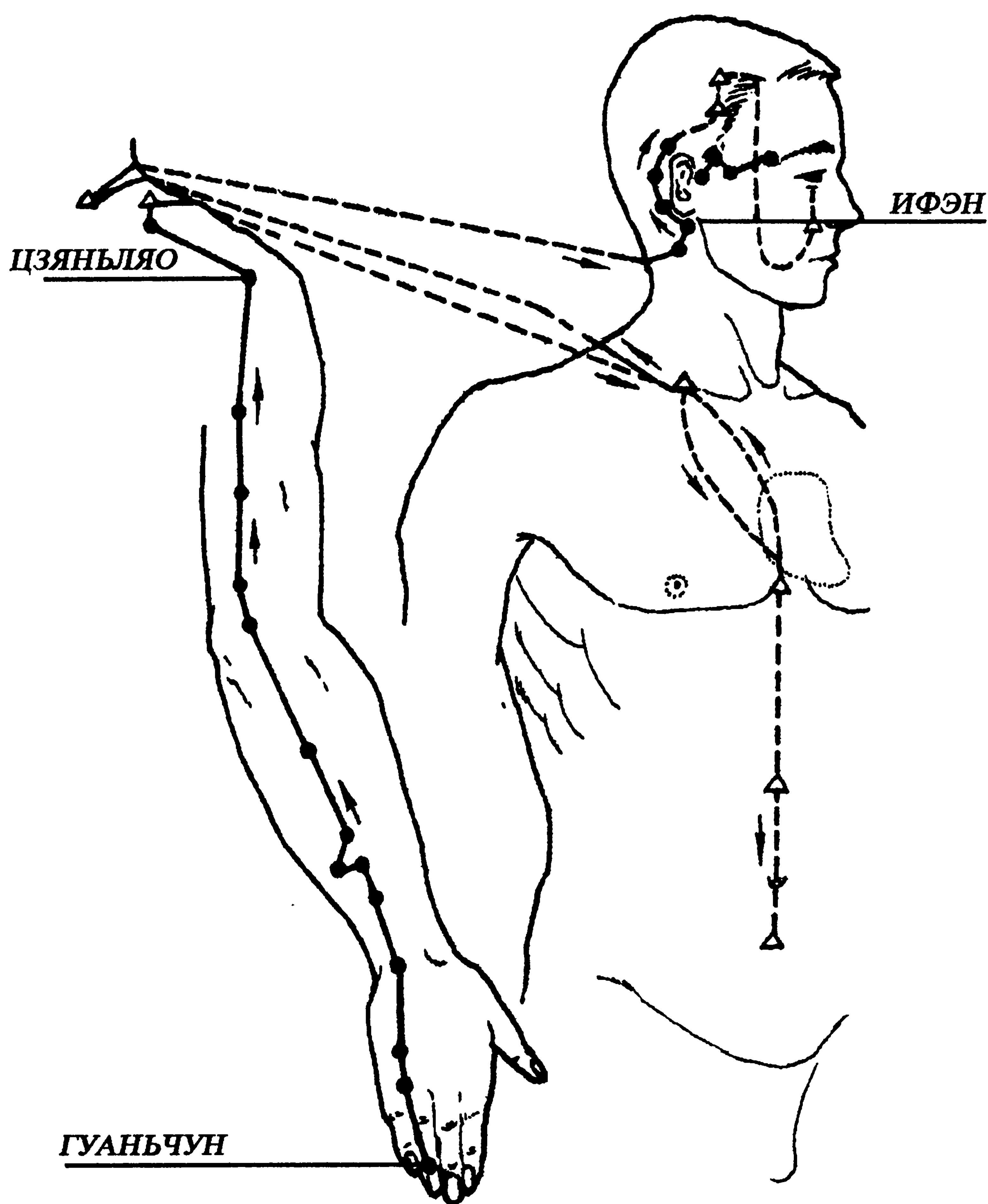
Меридиан почек

Рис.10



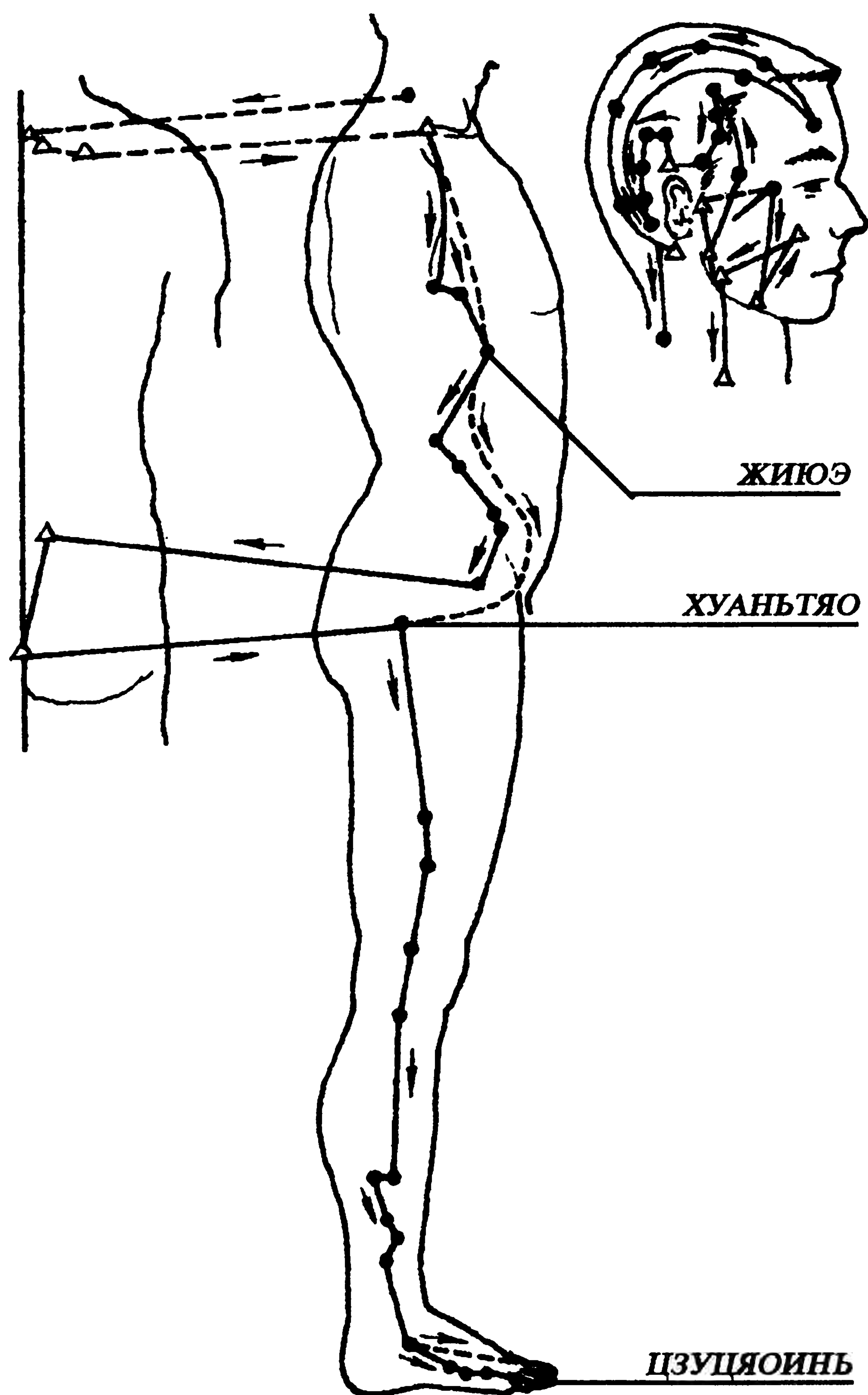
Меридиан перикарда

Рис.11



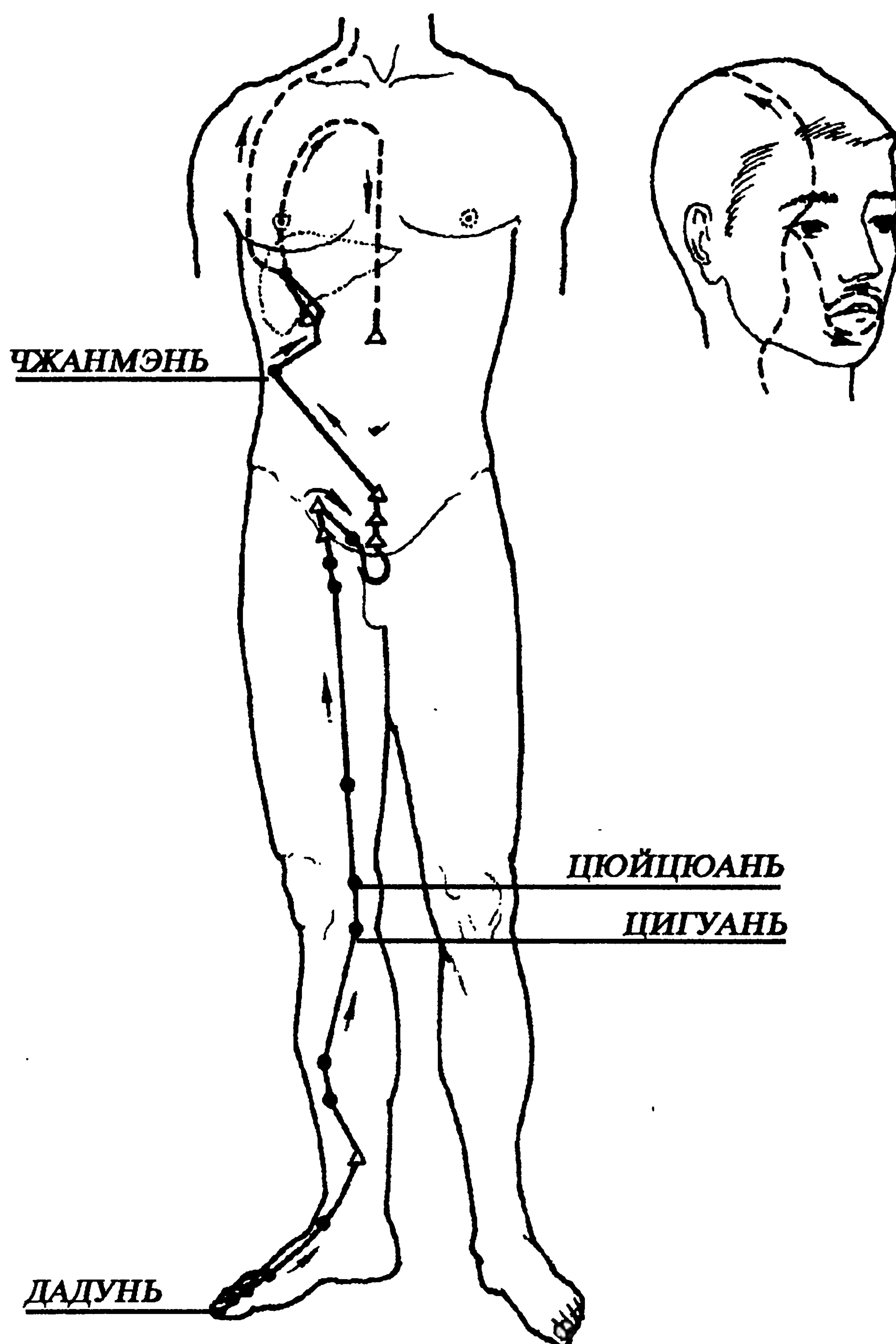
Меридиан «Трех обогревателей»

Рис.12



Меридиан желчного пузыря

Рис.13



Меридиан печени

Рис.14

Значительную роль в регуляции потоков энергии Ци в человеческом теле играют области именуемые «Киноварными полями» (Даньтянь). Именно в них сосредотачивается значительное количество энергии. В Цигун рассматриваются три такие области. Верхний Даньтянь расположен в голове, его центром является точка Иньтан, расположенная между бровями (рис.15). Центр Среднего Даньтяня находится в области солнечного сплетения (рис.15). Нижний Даньтянь расположен примерно на 4 сантиметра ниже пупочного центра (Цичжун) (рис.15).

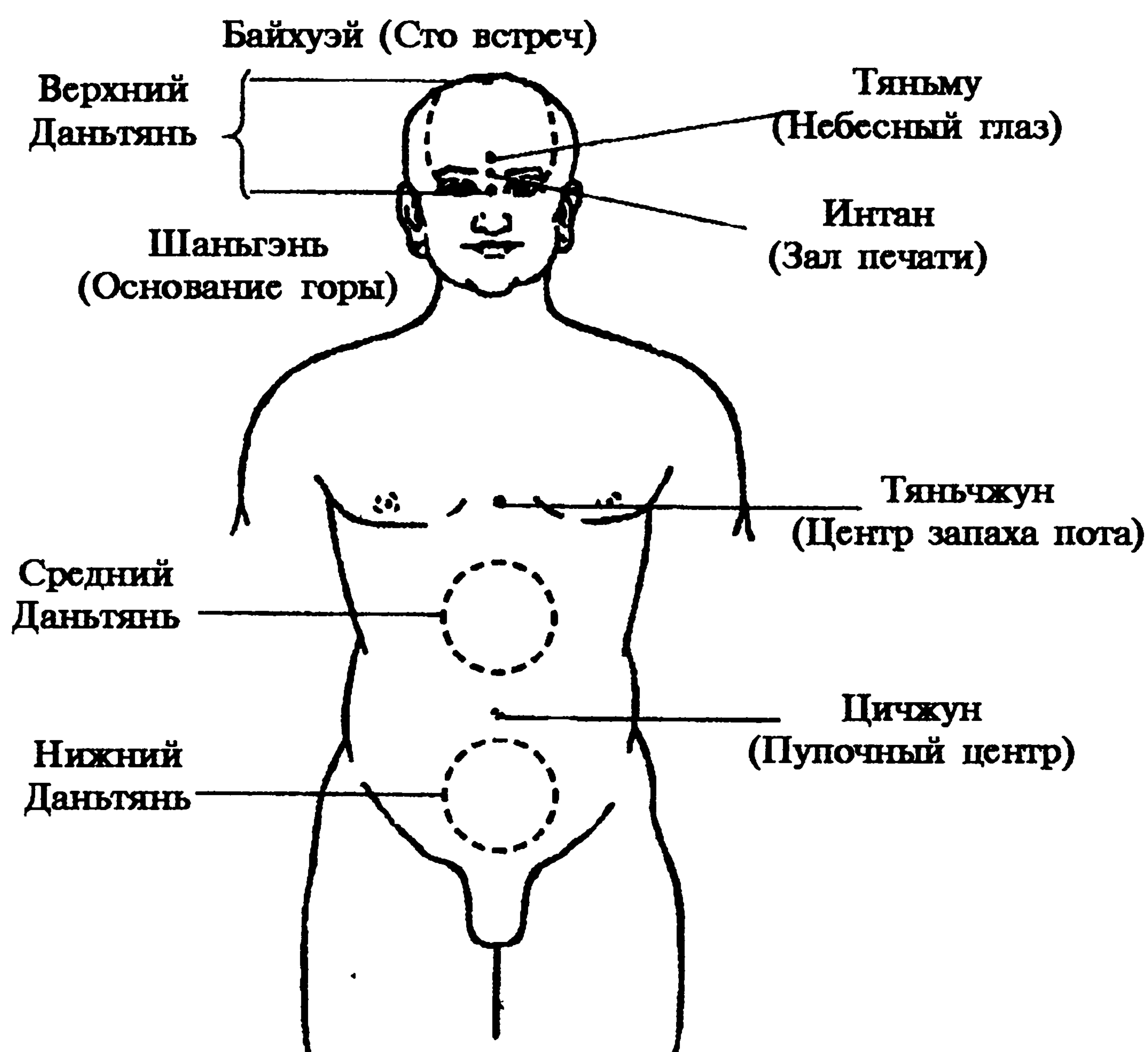


Рис.15

Киноварные поля

Глава 2

Основные точки, используемые в Цигун

Занимающимся Цигун, на начальных этапах тяжело сразу запомнить расположение основных меридианов с локализацией всех акупунктурных точек. Поэтому, для облегчения процесса запоминания и усвоения изложенного в книге материала, выделим наиболее значимые и часто употребляемые в Цигун ключевые точки акупунктуры.

1. **Шэньцюэ** (Место Духа) – пупочный центр (рис.1).

Расположение: в центре пупка.

Топография: точка соответствует центру пупка, где распределены поверхностная эпигастральная артерия и передние кожные ветви межреберного нерва.

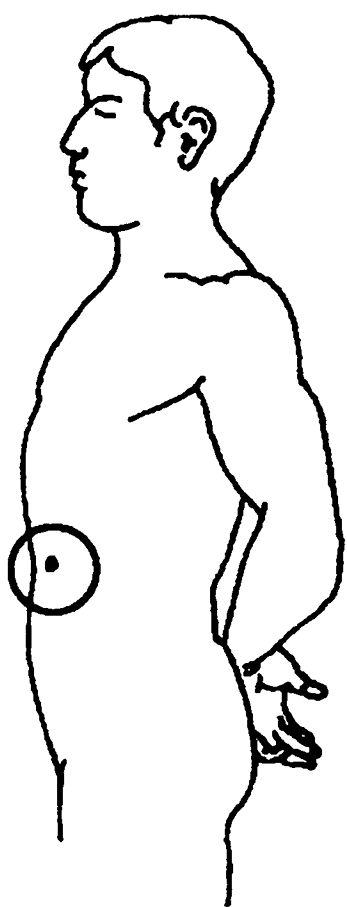


Рис.1

Область пупка является нашей первой связью с внешним миром. В течении всего периода внутриутробного развития кислород и все питательные вещества поступают в детский организм именно по этому пути. В результате пупочный центр приобретает особую чувствительность, которая надолго сохраняется после перерезания пуповины.

Пупок является физическим центром тела и относится к первоэлементу «Земля». Наш центр тела является центром тяжести – местом, откуда можно эффективнее всего осуществлять координацию движений.

Кроме того пупок играет роль парадной двери «Котла» или нижнего Даньтянь, служащего местом, где собираются, смешиваются и «варятся» различные энергии тела, ума и духа для достижения духовной трансформации.

2. **Цихай** (Море энергии) – нижний Даньтянь (рис.2).

Расположение: на средней линии живота, ниже пупка на 1,5 цуня (примерно 4 см.).

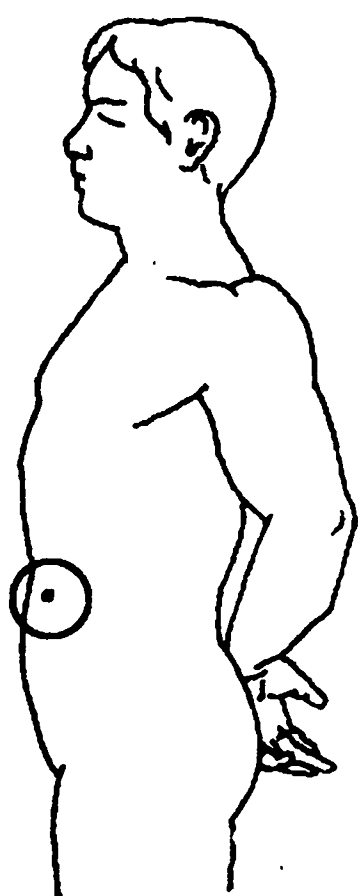


Рис.2

Топография: в этой области расположены поверхностная нижняя эпигастральная артерия, передние кожные ветви межреберного нерва.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Нижний Даньтянь – это место где хранится Изначальная Ци, также называют термином «Поле Киновари». Здесь Ци, получаемая из различных источников перемешивается и преобразуется в жизненную силу.

Область тела, где расположен нижний Даньтянь содержит множество больших лимфатических узлов, таких, как поясничный лимфатический узел, общий подвздошный узел и основной дренажный канал в нижней части живота. Увеличение количества Ци в этой области усиливает кровоток, движение лимфы и гормонов и избавляет сердце от лишней работы. Ежедневное накопление тепла Изначальной Ци позволяет сохранить и использовать эту энергию вместо того, чтобы дать ей уйти.

3. **Цюйгу** (Согнутая кость) – сексуальный центр (рис.3). Расположение: на середине верхнего края лобкового симфиза.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Топография: точка находится между местом при-

крепления обеих пирамидных мышц, где размещены поверхностная нижняя эпигастральная артерия, наружная срамная артерия и подвздошно-подчревный нерв.

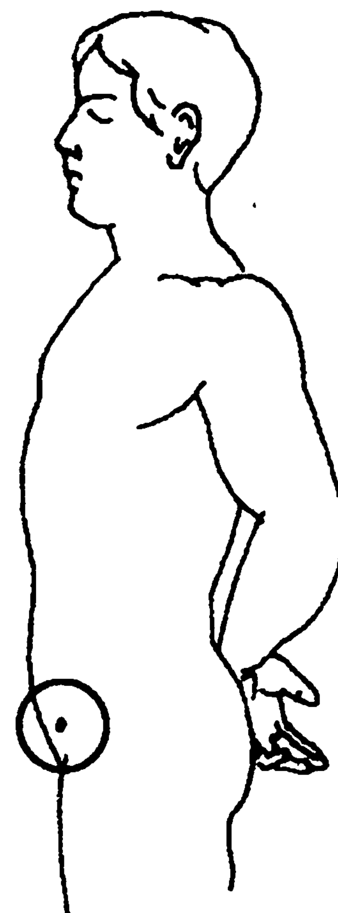


Рис.3

Сексуальный центр включает предстательную железу, пенис и яички у мужчин и яичники, матку, шейку матки и влагалище у женцин. Эти органы вносят свой вклад в энергию сексуального центра, который считается основным поставщиком и генератором Ци для Изначальной Силы.

Сексуальная энергия – это единственный вид энергии, который, если его сохранять, может постоянно увеличиваться. В Цигун сексуальную энергию преобразовывают в более тонкую духовную энергию.

4. **Хуэйинь** (Слияние Инь) – Врата жизни и смерти (рис.4).

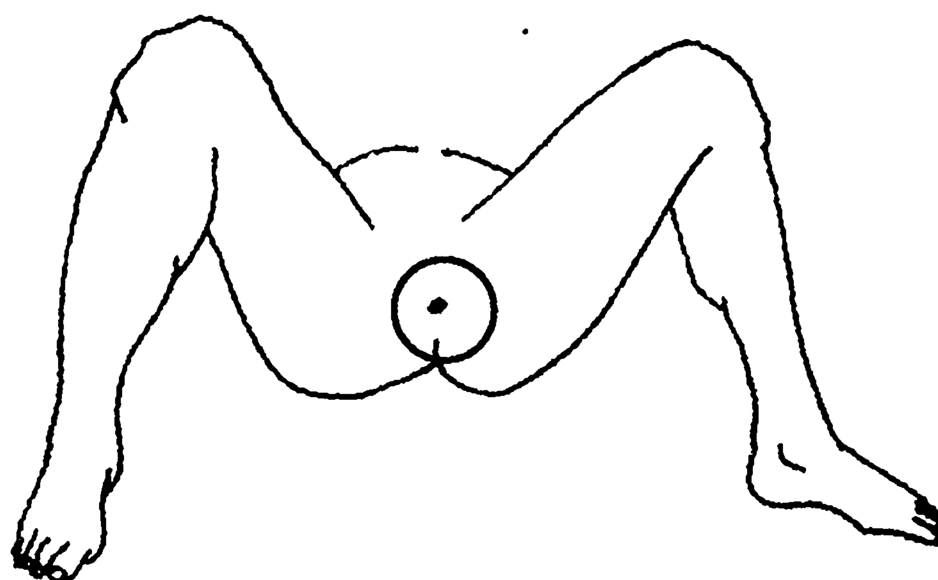


Рис.4

Расположение: между наружными половыми органами и задним проходом (между анальным отверстием и мошонкой у мужчин и задней спайкой больших половых губ у женщин.

Точку определяют в положении лежа на спине с приподнятым тазом.

Топография: точка соответствует центру кавернозных тел, в этой области расположены внутренняя срамная артерия с срамной нерв.

В Хуэй-инь помещается энергетический насос, который толкает энергию Земли, энергию жизненной силы и сексуальную энергию вверх по позвоночнику, усиливая течение Ци по Микрокосмической орбите.

5. **Чанцян** (Рост силы) – нижняя Застава (Вэй-лю) (рис.5). Расположение: на середине расстояния между верхушкой копчика и анусом.

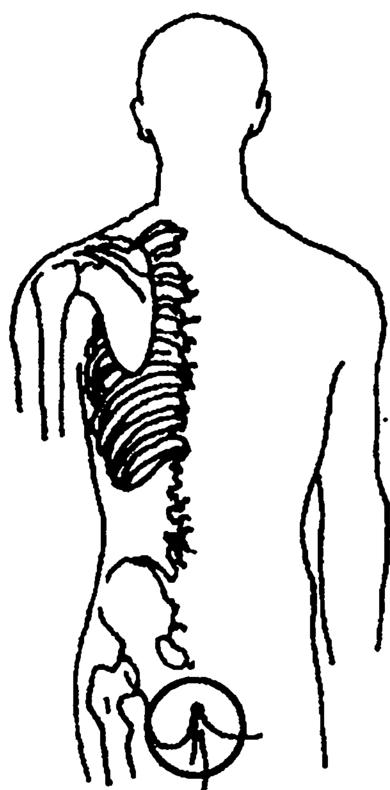


Рис.5

Точку определяют в положении лежа на животе.

Топография: в этой области расположены артерия прямой кишки, отходящая от внутренней срамной артерии, нерв копчика и нижний прямой кишечный нерв, отходящий от срамного нерва.

Движение энергии вверх по позвоночному столбу начинается из копчика. Между копчиком и центром Изначальной Ци существует весьма тесная взаимосвяз. Слегка втянув мышцы анального отверстия и одновременно подтягивая заднюю часть ануса к копчику, вы тем самым устанавливаете контакт между энергией Земли и половой энергией. Через позвоночный столб эта энергия поступает к высшим энергетическим центрам.

Если копчиковый энергетический центр почему-то закрыт, эти энергетические потоки блокируются.

6. **Минмэнь** (Врата жизни) – центр Почек (рис.6).

Расположение: между остистыми отростаками 2-го и 3-го поясничных позвонков.

Точку определяют в положении лежа на животе.

Топография: в этой области подкожно располагается надостистая связка, а глубже – межостистая связка, распределены задние ветви поясничных артерий и задние ветви поясничного сплетения.

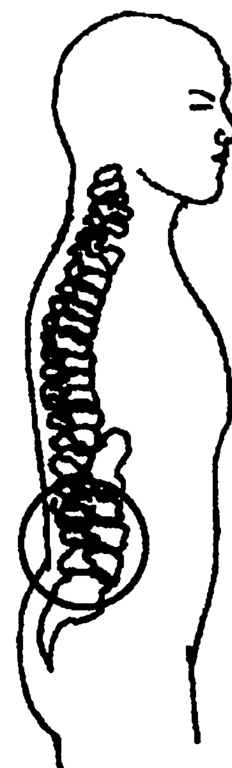


Рис.6

Почки расположены по обе стороны позвоночника приблизительно на уровне пояса. Левая почка вырабатывает холодную Инь-Ци, правая почка производит горячую Ян-Ци. Совместная работа почек способствует равновесному состоянию энергетических потоков Ян и Инь внутри тела. Кроме того почки являются хранилищами основной энергетической субстанции организма и половой энергии. Центр почек называется «Врата Жизни» потому, что он является центром врожденной Ци.

Раньше считалось, что врожденная Ци не может восстанавливаться (она начинает постепенно уменьшаться после полового созревания), однако современные мастера Цигун утверждают, что с помощью специальных упражнений можно вернуть утраченную энергию и укрепить почки.

7. **Цзичжун** (Высший узел) – центр надпочечников (рис.7).

Расположение: между остистыми отростками 11-го и 12-го грудных позвонков.

Точку определяют в положении сидя со слегка наклоненной головой.

Топография: точка соответствует началу пояснично-спинной фасции. Подкожно располагается надостная связка, глубже – межостистая связка, где расположены задние ветви межреберных артерий и задние

ветви нижних грудных нервов.

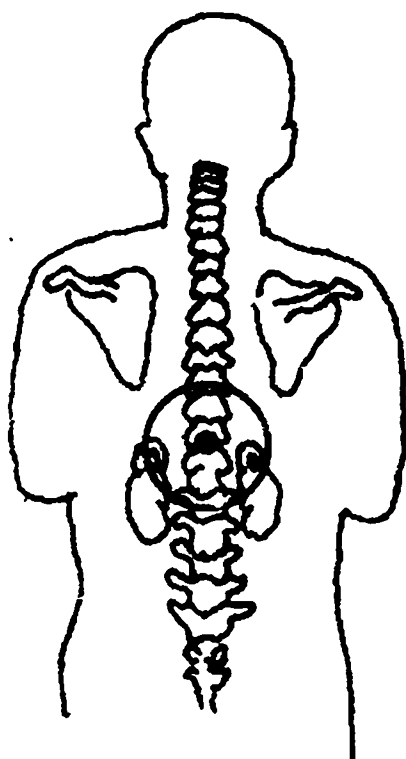


Рис.7

Надпочечники располагаются выше почек. Вес каждого надпочечника от 7 до 20 грамм. Продольный размер 6 см., поперечный 3 см., толщина 1 см. Эти железы вырабатывают гормоны, заставляющие сердце сокращаться, и в случае необходимости вызывающие общий прилив энергии и ускорение сердечных сокращений. Надпочечник состоит из двух слоев - наружного коркового (cortex) и внутреннего, мозгового (medulla). Медула вырабатывает адреналин и норадреналин. Эти два гормона вызывают мгновенную ответную реакцию симпатической нервной системы, проявляющуюся в виде ускоренного сердцебиения и более интенсивного дыхания. Наружная часть надпочечников (Кортекс) вырабатывает различные стероидные гормоны, среди которых стоит отметить кортизон. Эти гормоны регулируют обмен веществ в организме, а также непосредственно влияют на баланс солей натрия и кальция, а также регулируют содержание сахара в крови.

Центр надпочечников помогает направлять жизненную силу и половую энергию вверх по позвоночнику, к высшим энергетическим центрам. Кроме того, концентрация на этой зоне помогает ослабить возможную зависимость от вырабатываемого надпочечниками адреналина, гормона стресса.

8. **Линтай** (Терраса духа) – точка напротив сердца (рис.8). Расположение: между остистыми отростками 6-го и 7-го грудных позвонков.

Точку определяют в положении сидя со слегка наклоненной головой.

Топография: точка соответствует началу большой

ромбовидной и трапециевидной мышц, где расположены задние ветви межреберных артерий, задний нерв лопатки и задние ветви грудных нервов.

Данный центр непосредственно связан с сердцем и создает своеобразную энергетическую оболочку, защищающую центры сердца и темени. Также считается, что этот центр может выполнять роль дополнительного насоса, направляющего энергию к высшим центрам.

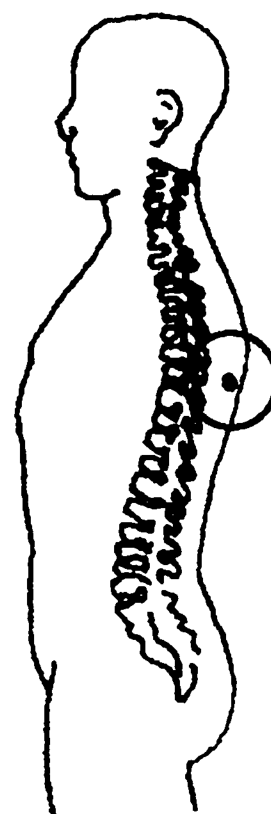


Рис.8

9. **Дачжуй** (Большой позвонок) (рис.9).

Расположение: между остистыми отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков.

Точку определяют в положении сидя со слегка наклоненной головой.

Топография: точка соответствует надостистой и межостистой связке, началу трапециевидной мышцы, где расположены ветви поперечной шейной артерии, нижние шейные нервы и задние ветви четвертого шейного нерва.

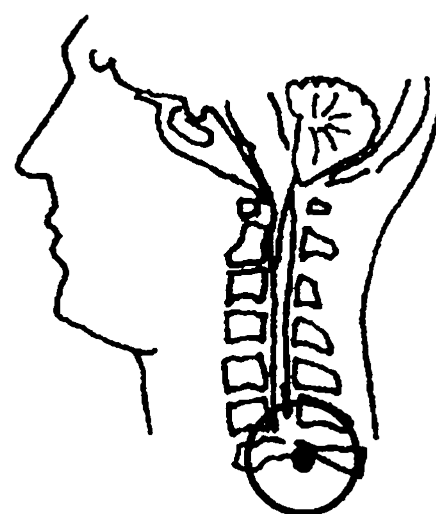


Рис.9

Точка Дачжуй является тем местом, где соединяются энергетические меридианы верхней и нижней частей тела.

10. **Фэнфу** (Дворец ветра) (рис.10).

Расположение: между затылочной костью и 1-м шейным позвонком, выше задней границы роста волос на 1 цунь (примерно два с половиной сантиметра).

Точку определяют в положении сидя с откинутой назад головой.

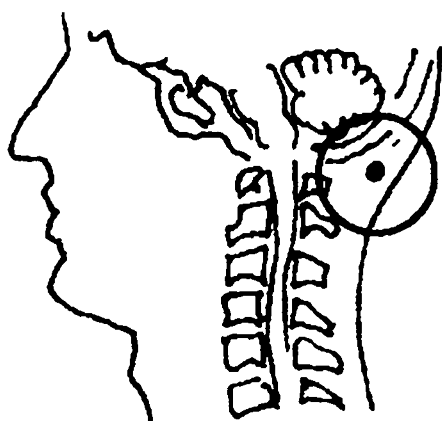


Рис.10

Топография: точка расположена между трапециевидными мышцами, где расположены разветвления затылочной артерии, третий шейный нерв и большой затылочный нерв.

Даная точка является частью внутричерепного насоса, поднимающего вверх спинномозговую жидкость и поток энергии Ци.

11. **Наоху** (дверь мозга) (рис.11).

Расположение: на средней линии головы, на верхнем крае затылочного бугра, примерно на четыре сантиметра выше точки Фэнфу.



Рис.11

Точку определяют в положении сидя.

Топография: в этой области расположены затылочная артерия и большой затылочный нерв.

В энергетической структуре человека данная точка считается «верхней Заставой» - местом, где движение энергии Ци затруднено.

12. **Байхуэй** (Сто встреч) – точка темени (рис.12).

Расположение: на средней линии головы, на расстоянии 7 цуней (примерно восемнадцать сантиметров) от задней границы роста волос и 5 цуней (примерно тринадцать сантиметров) от передней границы роста волос, или на середине линии, соединяющей верх ушных раковин.

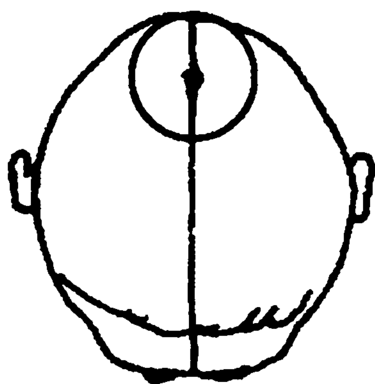


Рис.12

Точку определяют в положении

сидя. Расположение точки соответствует теменной ямке на линии, соединяющей верхушки ушных раковин.

Топография: точка расположена среди сухожильного шлема головы, где расположены артериальная сеть анастомозов между правой и левой поверхностями височной артерии, проходит ветвь лобного нерва от первой ветви тройничного нерва.

При открытой точке Бай-хуэй может появиться способность видеть ауру и «путеводный огонь», указывающий путь во время путешествий вне тела.

13. **Тяньму** (Небесный глаз) – точка гипофиза (рис.13).

Расположение: на серединной линии лба, выше точки Иньтан на отрезок, равный ширине глазницы от ее медиального до латерального края.

Считается, что именно в этом месте сосредоточен дух человека.

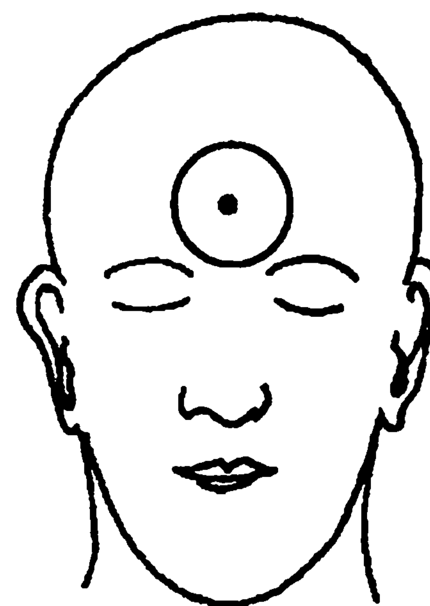


Рис.13

14. **Иньтан** (Зал печати) – верхний Даньтянь (рис.14).

Расположение: на середине расстояния между бровями.

Топография: в центре переносицы, на середине линии, соединяющей внутренние концы бровей.

Точка Иньтан является центром верхнего Даньтяня, местом где хранится наитончайшая из энергетических субстанций человеческого организма.

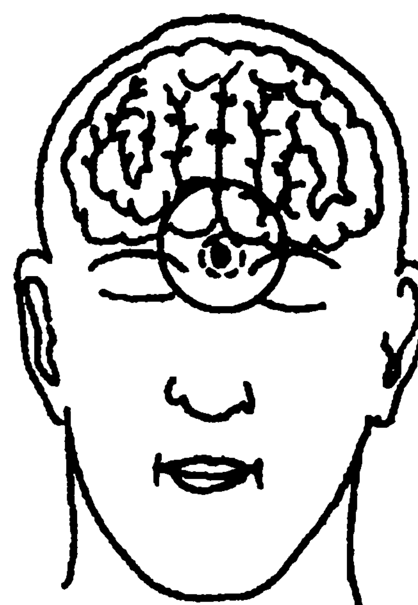


Рис.14

15. **Иньцзяо** (Точка десны) – Небесный пруд (рис.15). Расположение: на границе перехода слизистой оболочки верхней губы в десну, то есть на уздечке верхней губы.

Точку определяют в положении лежа, оттянув верхнюю губу.

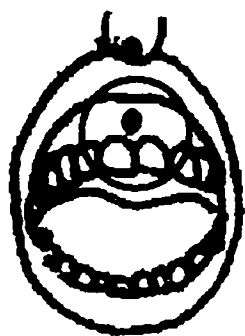


Рис.15

Топография: в этой области расположены артерии верхней губы, верхний альвеолярный нерв (от второй ветви пятой пары) и верхнегубная ветвь нижнеглазничного нерва.

Данная точка является последним энергетическим центром Заднесрединного меридиана. В практике Цигун часто языком касаются верхнего нёба, замыкая таким образом крайние точки Переднесрединного и Заднесрединного меридианов, соединяя из в одно целое.

16. **Тяньту** (Небесная тропа) – горловая точка (рис.16). Расположение: примерно на 0,7 см.выше середины верхнего края яремной вырезки грудины.

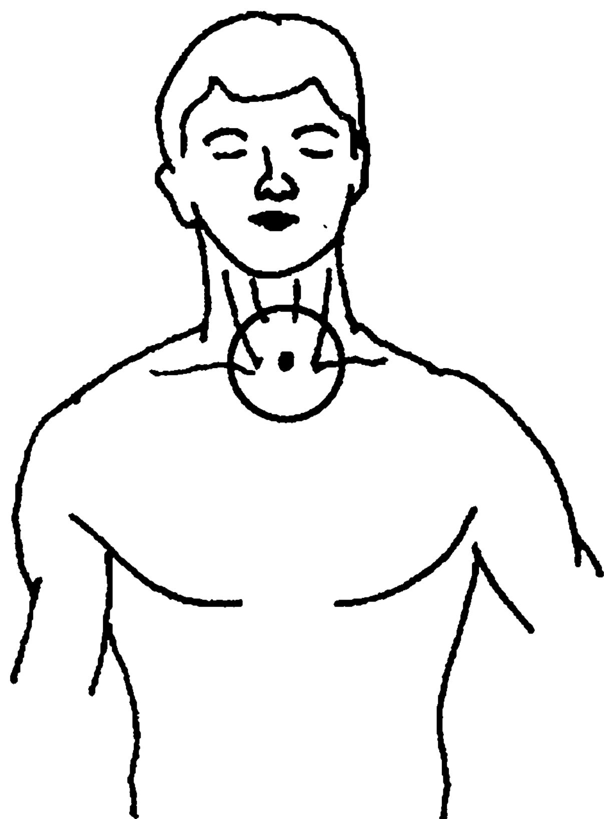


Рис.16

Точку определяют в положении лежа на спине.

Топография: точка расположена между грудино-ключично-сосцевидными мышцами, в глубине расположены грудино-подъязычная и грудино-щитовидная мышцы. В этой области расположены нижняя щитовидная артерия, отходящая от щитовидно-шейного ствола, и кожный шейный нерв.

В глубине располагается трахея, за грудиной — безымянная артерия и дуга аорты.

Горловая точка непосредственно связана с функциями речи и общения, кроме того она связана с процессами в сознании человека во время сна.

17. **Тяньчжун** (Середина груди) — Точка сердца (рис.17). Расположение: на средней линии груди, на уровне четвертого межреберья, на линии между сосками.

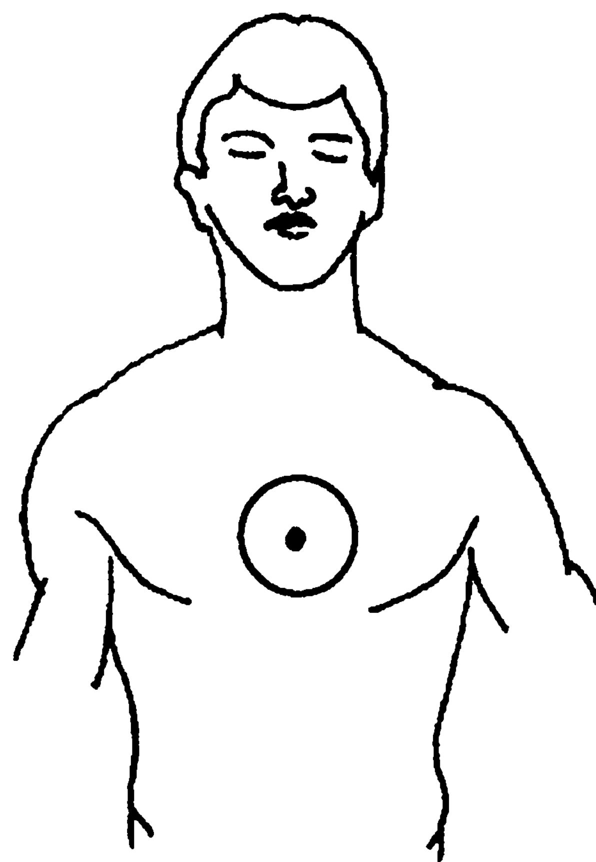


Рис.17

Точку определяют в положении лежа на спине.

Топография: точка соответствует границе соединения тела грудины и мечевидного отростка, где расположены кожные ветви внутренней артерии молочной железы и передние кожные ветви межреберных нервов.

Точка является энергетическим хранилищем меридиана Верхнего обогревателя. Также считается, что именно здесь находится Душа человека.

18. **Чжунвань** (Средний привратник) — точка Солнечного Сплетения (рис.18).

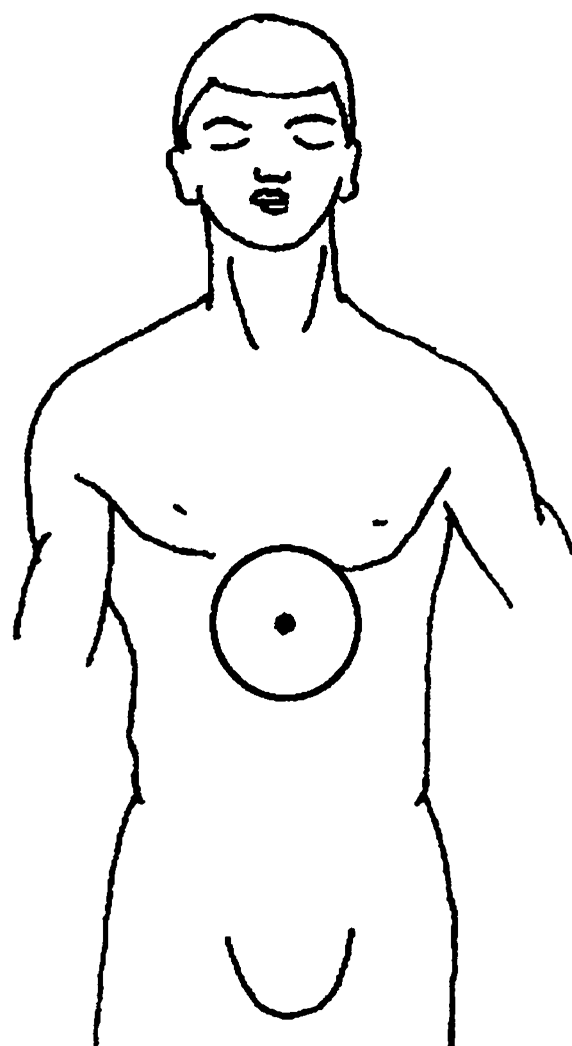


Рис.18

Расположение: на средней линии живота, на середине расстояния между

пупком и местом соеднениея тела грудины с мечевидным отростком.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Топография: в этой области расположены поверхностная эпигастральная артерия и передние кожные ветви межреберного нерва. В глубине расположен желудок.

Эта точка является центром Среднего Даньтяня (Серединного котла), в котором половая энергия и Жизненная энергия смешиваются, трансформируясь в Духовную энергию. Считается, что здесь происходит смешение тела, души и духа.

19. **Юнцюань** (Кипящий родник) (рис.19).

Расположение: на подошве, на 1/3 расстояния от точки между основанием 2-го и 3-го пальцев стопы до конца пятки.

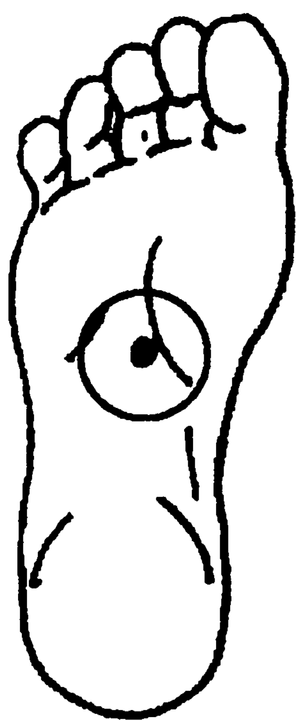


Рис.19

Точку определяют в положении сидя или лежа при согнутых пальцах стопы (в центре образовавшейся складки).

Топография: расположение точки соответствует подошвенному апоневрозу, где передняя большеберцовая артерия образует подошвенную дугу и разветвляются внутренний и наружный плюсневые нервы.

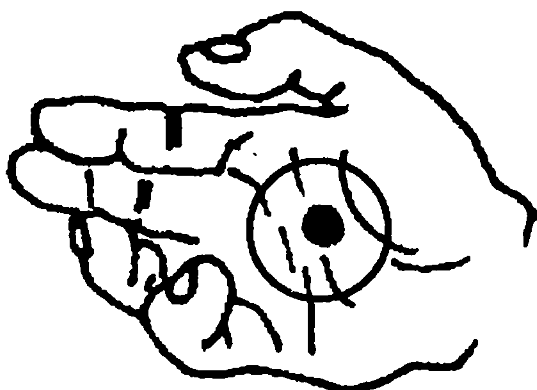


Рис.20

Через эту точку в человеческое тело входит энергия Земли. Здесь происходит очистка этой энергии перед ее поступлением в высшие энергетические центры тела. Точка относится к меридиану Почек.

20. **Лаогун** (Дворец труда) (рис.20).

Расположение: в центре ладони между 3 и 4 пястными костями.

Точку определяют при согнутой в кулак кисти.

Топография: точка соответствует фасции ладони, под которой расположены, локтевая и лучевая артерии, образующие поверхностную ладонную сеть, где распределены общий ладонный нерв пальцев, отходящий от срединного нерва и локтевого нерва, и срединный нерв.

Данная точка относится к меридиану Перикарда.

Глава 3

Три важные составляющие Цигун

Несмотря на то, что в Китае насчитывается большое число направлений и школ Цигун, существуют некоторые правила общие для всех них. Эти правила называются «Тремя важными составляющими» Цигун. «Три важные составляющие» это: «Регулирование сознания», «Регулирование дыхания» и «Регулирование тела». Любое упражнение и любой комплекс Цигун должны выполняться в строгом соответствии с этими правилами.

1. «Регулирование сознания»

Сознание — это психическая деятельность головного мозга, называемое также мышлением. В Китае говорят, что мозг — это вместилище «Духа», через который люди могут познавать предметы, изучать явления и реагировать на них.

Во время занятий Цигун необходимо успокоиться, устранить посторонние мысли, полностью сосредоточиться на выполняемых упражнениях и погрузиться в состояние покоя. Данное состояние сознания находится как бы на границе между сном и бодрствованием. При этом улучшается циркуляция крови и Ци, а также возникают благоприятные условия для очищения энергетических каналов.

В практике Цигун существуют два основных состояния сознания:

- Состояние пустоты,
- Состояние концентрации.

Состояние пустоты — это состояние полной отрешенности и отсутствие мыслей. Не следует думать ни о чём. Для того, чтобы научиться входить в данное

состояние необходимо равнодушно относиться к материальным благам и карьере, стремиться к нравственной чистоте и благородным целям. Те кто усвоил это могут с легкостью входить в состояние пустоты.

Состояние концентрации — это состояние, когда ум, находящийся в состоянии покоя, производит мысль, направленную на какой ни будь участок тела, предмет или на процесс выполнения какого либо упражнения.

2. Регулирование дыхания

Регулирование дыхания означает контроль сознанием дыхательного цикла и перевод дыхания из обычного на дыхание — Цигун. Существуют различные виды дыхания, создающие различную циркуляцию Ци. Таких типов дыхания в Цигун насчитывается несколько десятков, но по своему типу все они сводятся к основным восьми:

1. Естественное дыхание

Естественное дыхание — это обычное дыхание, когда человек дышит так, как привык это делать всегда. При занятиях Цигун данный тип дыхания должен сочетаться с принятием правильных позиций тела и выполняется мягко и естественно.

2. Глобокое, протяжное дыхание

Глубокое, протяжное дыхание выполняется на основе естественного дыхания за счет постепенного удлинения выдоха и вдоха. Метод заключается в том, что каждое последующее дыхательное движение становится более длинным. Однако происходить это должно естественно. Поэтому нельзя умышленно сдерживать дыхание, имитируя его углубление.

3. Абдоминальное дыхание (Дыхание животом)

Абдоминальное дыхание (дыхание животом) выполняется сознательным выпячиванием и втягиванием живота, сопровождающими каждый вдох и выдох.

Данный вид дыхания заметно влияет на функционирование внутренних органов.

4. Прямое абдоминальное дыхание

Прямое абдоминальное дыхание выполняется так, что во время вдоха живот плавно выпячивается, а с выдохом – втягивается (рис.1-3).

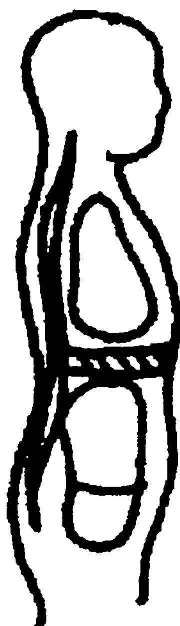


Рис.1

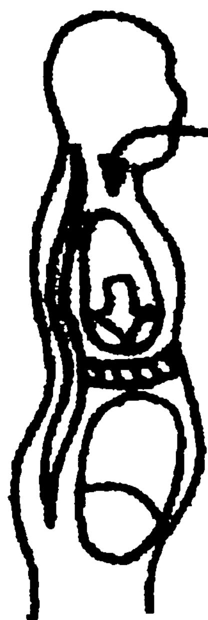


Рис.2

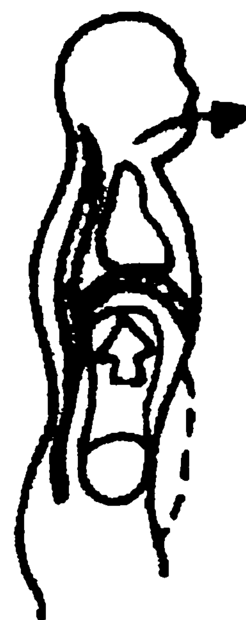


Рис.3

5. Обратное абдоминальное дыхание

Обратное абдоминальное дыхание выполняется так, что во время вдоха живот плавно втягивается, а с выдохом – плавно выпячивается (рис.4-6).

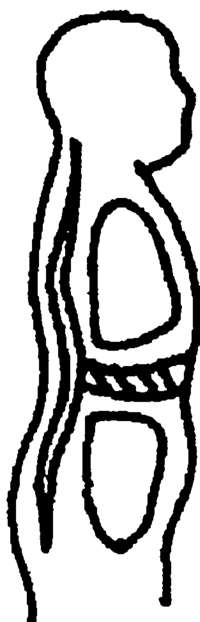


Рис.4

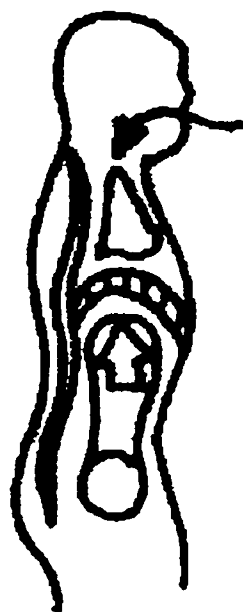


Рис.5

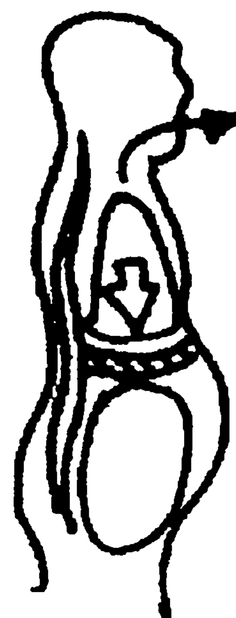


Рис.6

6. Абдоминальное дыхание с задержкой

Абдоминальное дыхание с задержкой выполняется в несколько стадий. Дыхательный цикл состоит из

следующих фаз: вдох – задержка – выдох – задержка. Отличительной особенностью данного типа дыхания является то, что пауза после выдоха, выражена более ярко и чуть продолжительнее.

7. Скрытое абдоминальное дыхание

Скрытое дыхание – это очень мягкое дыхание с едва заметным подъемом и опусканием нижней части живота.

8. Внутреннее утробное (прежденебесное) абдоминальное дыхание.

Утробное (прежденебесное) дыхание отличается от Скрытого дыхания еще большей мягкостью. В минуту выполняется два или три дыхательных цикла. Данный тип дыхания является высшей ступенью мастерства в «Регулировании дыхания».

3. Регулирование тела

Правильная позиция – это первый и основной этап в овладении Цигун. За счет принятия правильной позиции улучшается циркуляция Ци по каналам и крови по сосудам. Основными требованиями к принятию позиции являются: «Расслабление», «Покой» и «Естественность».

На первом этапе занятий Цигун основной задачей является достижение расслабления, что позволяет войти в состояние полного сосредоточения. В дальнейшем даже одна позиция, при условии ее правильного принятия, может обеспечить свободную циркуляцию Ци.

Специально для начинающих был разработан способ расслабления «по трем поверхностям». В начале надо мысленно разделить тело на три части: переднюю, две боковые и заднюю. Расслабление производится в этой же последовательности. Сделайте глубокий вдох через рот. На выдохе расслабляйте соответствующую часть тела как бы изнутри наружу и сверху вниз. Расслабление каждой части выполняет-

ся три раза подряд, затем трижды сверху вниз расслабьте все тело.

После того, как занимающийся Цигун научился «расслабляться», он должен ознакомиться с основными требованиями к положению различных частей тела.

1. Голова

Держите голову прямо. Она как бы подвешена на нитке за точку Байхуэй, расположенную на макушке. Подбородок немного подобран.

2. Взгляд

Веки должны быть неплотно сомкнуты. Считается, что поскольку «Семя», Ци и «Дух» пяти «плотных» и шести «полых» внутренних органов сосредоточиваются в глазах, то закрытые глаза препятствуют выходу наружу и «рассеиванию» этих субстанций.

3. Язык

Кончиком языка необходимо легко упереться в нёбо. Зубы неплотно сомкнуты. Считается, что в месте соприкосновения языка и нёба, соединяются переднесерединный и заднесерединный меридианы (рис.7).



Рис.7

4. Грудь и спина

Грудь должна быть немного втянута. Область вокруг точки Дачжуй, расположенной между последним шейным и первым грудным позвонками подана несколько вверх.

5. Плечи и локти

Плечи должны быть опущены и расслаблены. Локти необходимо «свесить», кончики локтей как бы оттянуты вниз. Руки от плеча до локтя должны быть полностью расслаблены.

6. Подмышечные впадины.

Подмышечные впадины должны быть округлены, так будто туда помещены комки ваты.

7. Запястья, кисти и пальцы.

Запястья, кисти и пальцы должны быть расслаблены и не закрепощены.

8. Поясница, бедра и область паха.

Поясница должна быть расслаблена и несколько опущена. Для этого необходимо подать ее немного назад и вниз.

Бедра расслабляются синхронно с поясницей.

Область паха должна пребывать в естественном состоянии. Необходимо следить за тем, чтобы не производилось ненамеренного округления и сжатия.

9. Живот

Нижнюю часть живота следует немного втянуть.

10. Копчик

Данную область называют заставой Вэйлюй. Она должна быть расслаблена и выпрямлена.

11. Область точки Хуэйинь.

Область точки Хуэйинь (промежность) и анус необходимо немного втянуть.

12. Колени

У начинающих ноги лишь слегка согнуты в коленях. Те кто занимается Цигун достаточно долго, сгибают ноги значительно.

13. Стопы

Пальцы ног как бы «захватывают» пол, так чтобы точки Юнцюань, расположенные на сводах стоп, немного приподнимались.

После того, как занимающийся Цигун ознакомится

с основными требованиями к различным частям тела, он должен изучить основные позиции. Этих основных позиций семь: «Позиция выращивания внутренней пилюли», Лотос, полулотос, по-турецки, сидя на табурете, лежа на спине и лежа на правом боку.

- ***«Позиция выращивания внутренней пилюли»***

Станьте прямо, ноги вместе, колени выпрямлены, пальцы ног как бы «захватывают» землю, руки вытянуты вниз по бокам. Медленно наложите кисти рук ладонями на живот. Мужчины располагают свою правую кисть на левой кисти, женщины наоборот свою левую кисть помещают на правой кисти. Точка Лаогун, находящаяся в центре ладоней располагается напротив точки Цихай (примерно 4 сантиметра ниже пупка). Точки Лаогун обеих рук проецируются друг на друга. Кончиком языка коснитесь нёба за альвеолами. Плечи и локти опущены. Немного согните ноги в коленях. Левой ногой сделайте небольшой шаг влево. Ступни расположены на расстоянии шире плеч. Глаза прикрыты. Взгляд направлен на кончик носа. Мысль концентрируется на нижнем киноварном поле (рис.8).



Рис.8

- ***Лотос*** (рис.9),
- ***Полулотос*** (рис.10),
- ***По-турецки*** (рис.11),
- ***Сидя на табурете*** (рис.12),
- ***Позиция лежа на спине*** (рис.13),
- ***Позиция лежа на правом боку*** (рис.14).

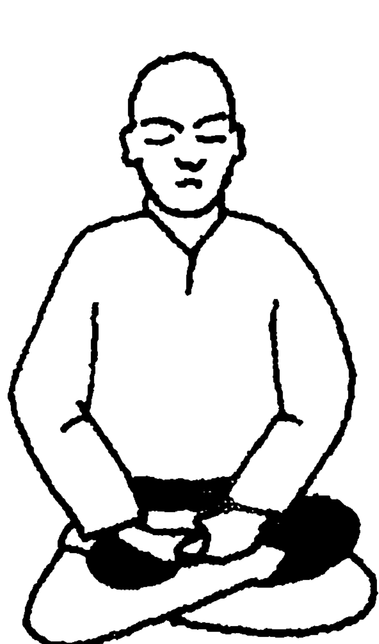


Рис.9

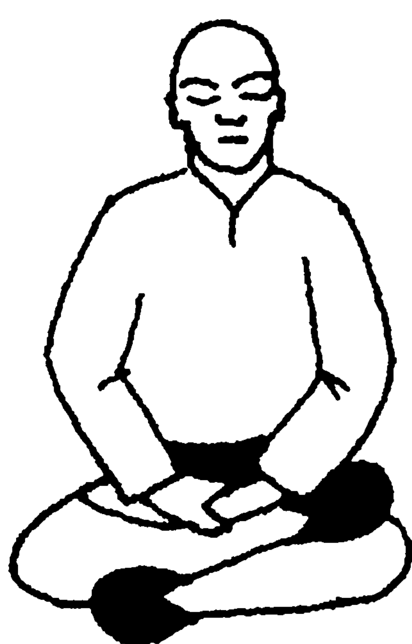


Рис.10

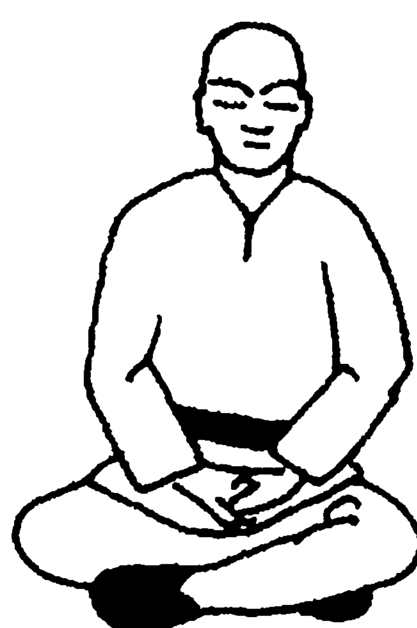


Рис.11



Рис.12

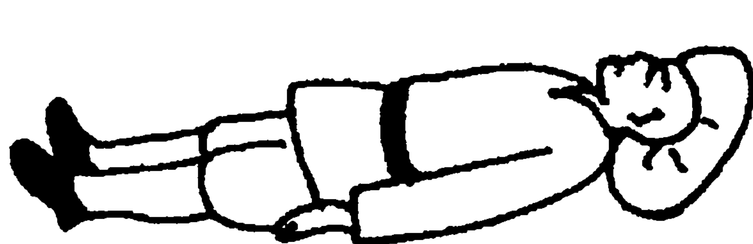


Рис.13

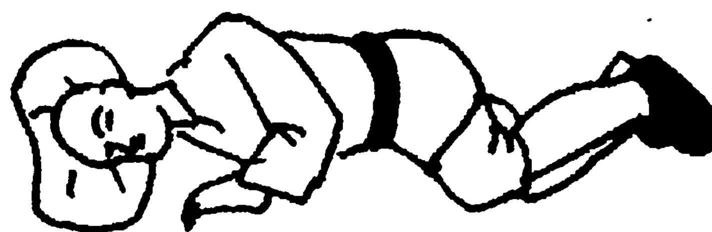


Рис.14

Глава 4

Мягкий Цигун

Мягкий Цигун является первым и наиболее важным этапом при овладении методиками Цигун «Железная ладонь». Его целью является налаживание свободной циркуляции энергии Ци по всем каналам человеческого тела и подготовка сознания занимающегося для восприятия и овладения последующими упражнениями.

Занятия делятся на несколько этапов:

1. Регулирование,

2. Закладка фундамента Даньтянь,

3. «Небесный круговорот»,

Регулирование

1. Регулирование тела

Вначале необходимо принять одну из основных позиций для занятий Цигун:

2. Регулирование дыхания.

Во время выполнения упражнений данного этапа, используйте один из описанных видов дыхания, как правило это прямое или обратное абдоминальное дыхание.

3. Регулирование сознания.

При помощи регулирования тела и регулирования дыхания можно добиться состояния покоя. Сознание освобождается от посторонних мыслей. Ум достигает состояния Цигун.

Закладка фундамента Даньтянь

Наиболее удобное время для занятий с 23.00 до 1.00 или с 3.00 до 5.00.

Прежде чем приступить к основным упражнениям, в течении нескольких минут выполните небольшую разминку: разомните шею, конечности, поясницу, колени, щиколотки и т. д.

1. Небожитель меняет Ци

Примите исходное положение. Для этого встаньте прямо лицом на север или на юг. Прикройте глаза. Подберите подбородок. Ноги расставлены на ширине плеч. Ступни расположены параллельно по отношению друг к другу. Пальцы ног немного подобраны так, будто вы ими загребаете землю. Между полом и подошвой должно образоваться свободное пространство. Руки свободно опущены вдоль бедер (рис.1).

Трижды выполните расслабление тела в направлении сверху вниз. Вначале расслабляется голова и лицо, затем шея, плечевые суставы, грудь и спина, поясница и живот, тазобедренные суставы, промежность, бедра, колени, голени, лодыжки, подошвы ног.

После этого выполните три сильных и интенсивных выдоха и выведите «грязную Ци» из организма.

В последующем выдыхайте ртом, вдыхайте носом. Во время вдоха языком слегка касайтесь верхнего нёба и вытягивайте без излишнего напряжения нижнюю часть живота (обратное абдоминальное дыхание).

Представьте, как Ци на вдохе через точку Байхуэй, расположенную на макушке, из космоса поступает в нижний Даньтянь. Одновременно медленно поднимите руки по дуге на уровень чуть выше лба (рис.2). Поднимая руки необходимо следить за тем, чтобы пальцы были слегка согнутыми, их кончики направлены друг к другу, большие пальцы направлены вверх, ладони направлены к себе.

Откройте рот и выполните плавный выдох. Во время выдоха язык опускается вниз. Одновременно опустите руки перед грудью, животом и опустите их вниз к самому полу, расположив перед носками ног. Во

время этого движения вы сгибаетесь в пояснице. Необходимо следить за тем, чтобы ноги оставались прямыми (рис.3).

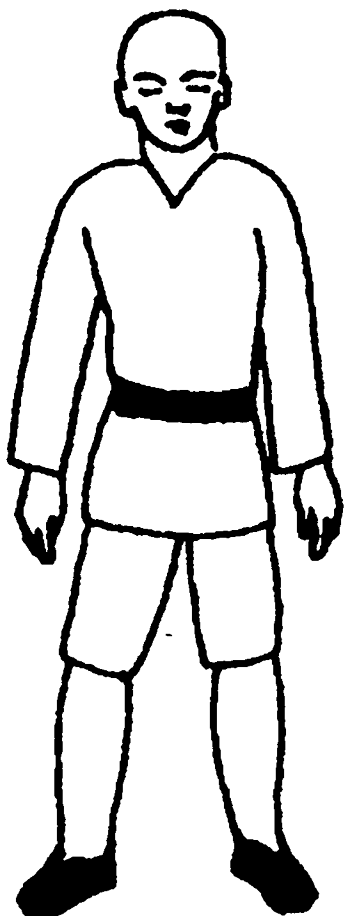


Рис.1

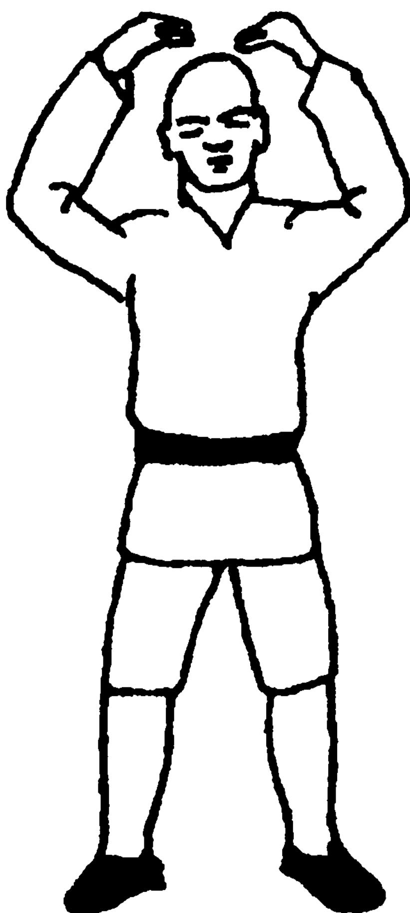


Рис.2

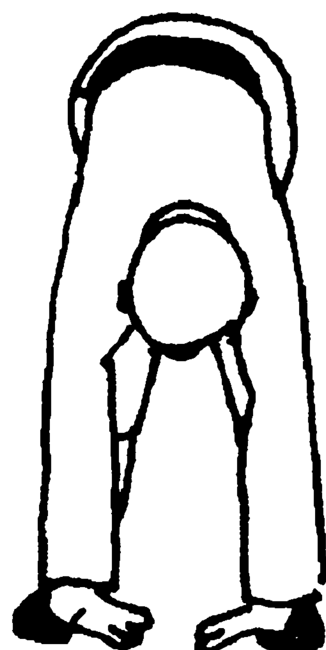


Рис.3

Представьте как Ци из нижнего Даньтянь двумя потоками по передним внутренним поверхностям ног поступает в точки Юнцюань, расположенные в центре подошв, а оттуда уходит глубоко в землю.

После этого, медленно выпрямляясь, разверните кисти ладонями вверх, пальцами наружу и по дуге поднимите обе руки вверх. Выполните вдох и представьте как «внутренняя Ци» по задним внешним сторонам ног и внешним сторонам таза возвращается в нижний Даньтянь. Выпрямитесь и остановите руки перед грудью.

Выполните плавных выдох через рот.

Затем, как было описано выше, на вдохе поднимите руки ко лбу, на выдохе наклонитесь вперед и надавливающим движением опустите руки вниз.

Выполните данное упражнение 49 раз.

Примерно в течении от одной недели до месяца

тренировок, в области макушки, в центре ладоней и подошв появятся ощущения жара, онемения, холода, вздутия, которые могут сопровождаться урчанием кишечника. Кроме этого могут появиться необычные ощущения легкости или тяжести тела, зуд.

Данные явления называются «Ощущение Ци», а их появление говорить о том, что занимающийся научился добиваться ощущения Ци.

2. Накапливание семени и взращивание изначального

Упражнение можно выполнять в положении стоя, сидя, лежа или в движении, однако предпочтительней считается позиция сидя.

1) Примите исходное положение (допустим что это – позиция сидя на стуле). Лицо должно быть направлено на север или на юг.

2) Последовательно сверху вниз расслабьте все мышцы и суставы. При этом не надо чрезмерно сосредоточиваться на каждом отдельном участке тела, достаточно мысленно пройтись по телу сверху вниз, думая о расслаблении. Мышцы и суставы быстро расслабятся. Выполните расслабление три раза.

3) В данном упражнении вдох и выдох производится через нос.

Закройте рот, язык легко касается десен позади верхних зубов. Глаза полуприкрыты.

4) Мысленно сосредоточьтесь на нижнем Даньтяне. Выполните упражнение в течении 3 – 5 минут.

5) Представьте себе, что Солнце, Луна и Звезды излучают эфир золотистого, красного или белого цвета, который заполняет собой все пространство вокруг и обволакивают ваше тело.

6) Используя прямое абдоминальное дыхание (на вдохе живот немного выпячивается, на выдохе – сжимается).

Во время вдоха представьте, что у вас в центре макушки раскрывается отверстие диаметром со стакан, через которое втягивается золотистая небесная Ци, поступающая по воображаемому прямому каналу через все тело в нижний Даньтянь. Во время выдоха представьте, что эта энергия в животе впитывается организмом, а «грязная Ци» стекает по ногам в точки Юнцюаньи и через них уходить глубоко в землю (рис.4).

Во время вдоха тело должно быть расслабленным. Примерно через неделю тренировок необходимо во время вдоха поджимать анус.

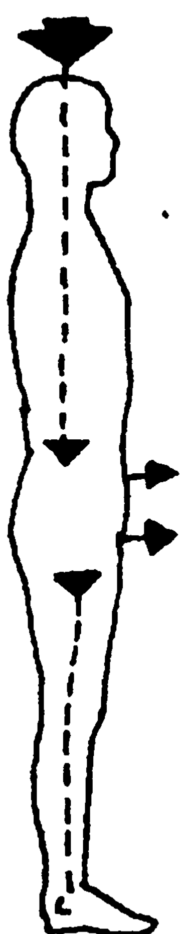
Если данное упражнение выполняется в позе «Лотоса» или «Полулотоса», то «Грязная Ци» выводится из организма через область сердца.

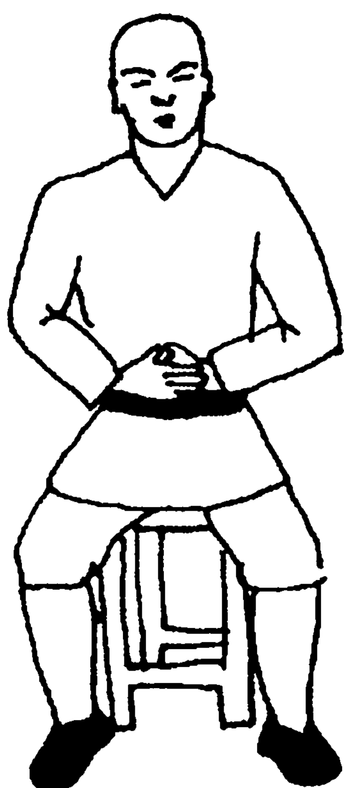
Продолжительность выполнения упражнения должна составлять от 30 до 60 минут.

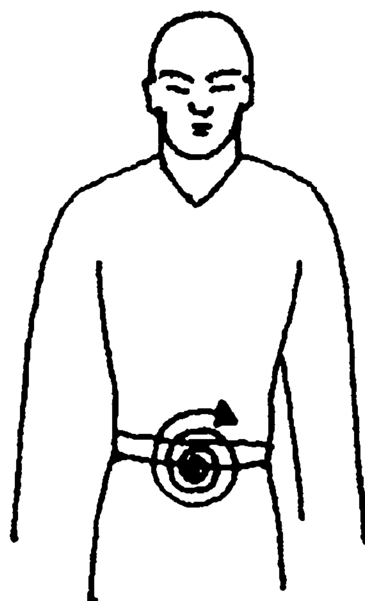
Заканчивая упражнение наложите правую кисть на левую и поместите руки на живот так, чтобы точка Лаогун левой руки легла на пупок (рис.5). Приняв пупок за центральную точку, равномерными круговыми движениями рук выполните массаж живота, сначала по часовой стрелке слева направо, сверху вниз, постепенно увеличивая амплитуду движения рук. Сделайте 18-36 вращений (рис.6). Затем аналогичным образом выполните 18-36 круговых движений против часовой стрелки (рис.7).

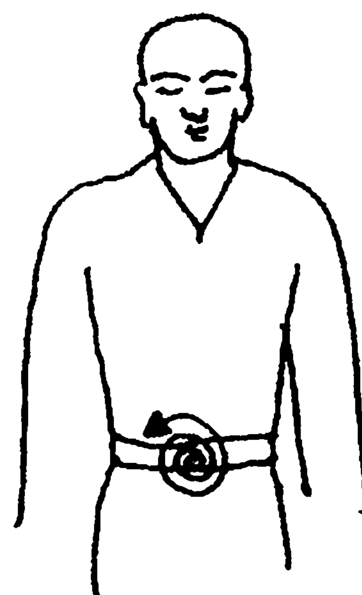
Женщины выполняют эту часть упражнения зеркальным образом: левая рука накладывается на правую руку, сначала массируют живот против часовой стрелки, а потом по часовой стрелке.

Закончив массаж, разотрите ладони до появления в них тепла, проведите ими 18 раз по лицу, расслабьте все мышцы, встаньте и выполните десять шагов в любых направлениях.


Рис.4


Рис.5


Рис.6


Рис.7

Во время практики этого упражнения практически у всех начинающих отмечается недомогание, которое проходит через примерно два месяца тренировок и сменяется ощущением покоя, легкости и расслабленности.

3 Набирание Ци через пять точек

Для выполнения упражнения примите положение стоя (Позицию трех кругов). Примерно на 3 – 5 минут сосредоточьте внимание на нижнем Даньтяне. Дышите плавно и мягко, вначале выполняется короткий выдох, затем длинный вдох.

Во время вдоха представьте, что через центральную точку макушки, центральные точки ладоней и подошв в тело вливается «Чистая Ци» земли и неба, которая скапливается в нижнем Даньтяне. В это время расслабьте анус.

Во время выдоха легко подожмите анус и представьте, что «грязная Ци» вытекает наружу через точки Байхуэй, Лаогун и Юнцюань. Чередуя выдох и вдох, выполняйте упражнение в течение 30 – 60 минут.

Завершите упражнение аналогичным предыдущему образом.

При выполнении этого упражнения могут возникнуть ощущение жара, холода, онемения, подергивания и т.д. По мере поступления «Небесной Ци» все неприятные ощущения пройдут, появятся чувство легкости и покоя.

В связи с интенсивным поступлением «Семенной Ци» у мужчин может произойти эрекция.

4 Свет блаженства

Приступать к данному упражнению необходимо с большой осторожностью и только после овладения предыдущими упражнениями.

1) «Плывущий водяной дракон»

Данное упражнение выполняется в положении сидя. Дыхание выполняется носом.

Сосредоточьтесь на нижнем Даньтяне до появления в этой области тепла. Мысленно ведите Ци из Даньтяня вокруг пупка по часовой стрелке слева направо, сверху вниз, постепенно увеличивая радиус. Выполните таким образом 18 оборотов. После этого поменяйте направление и повторите упражнение в обратную сторону. Радиус при этом уменьшается, а Ци возвращается в пупок (Шэньцюэ).

Повторите весь цикл несколько раз.

Данное упражнение выполняйте ежедневно, поставив целью в совершенстве овладеть умением мысленного ведения Ци.

Далее количество оборотов Ци можно увеличивать до 24, 36, 72 и 81.

По окончании упражнения НЕ НАДО выполнять массаж живота.

Необходимо следить за тем, что максимальный радиус вращения Ци должен ограничиваться нижней

границей ребер – вверху и лобковой костью – внизу, а справа и слева – верхним краем тазовых костей.

2) Движение Ци по малому кольцу

Упражнение выполняется после прадыдущего.

Во время вдоха представьте, что Ци из нижнего Даньтянь опускается в точку Хуэйинь, расположенную в промежности. Одновременно расслабьте анус.

На выдохе направьте Ци вверх в точку Минмэн и затем верните в Даньтянь. Такой маршрут движения Ци называется «Очень малый небесный круг».

После этого ведите Ци по границам зон Инь и Ян круга «Великого Предела», представив в качестве этого символа область, ограниченную Даньтянем, точками Хуэйинь и Минмэн (рис.8-10).

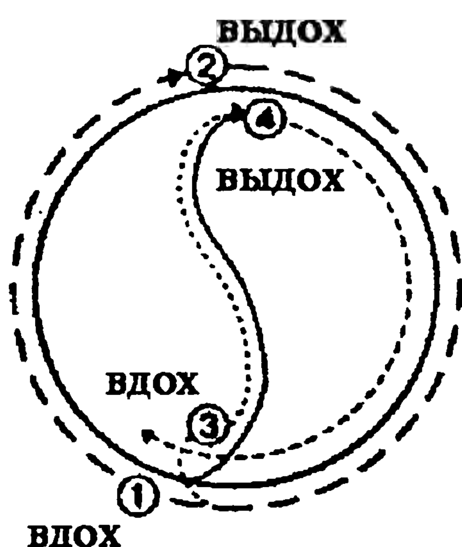


Рис.8

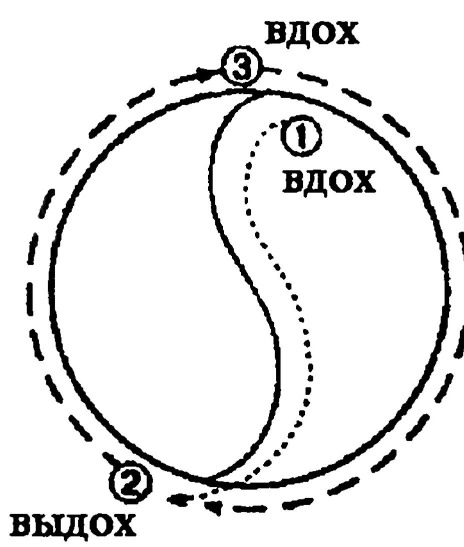


Рис.9

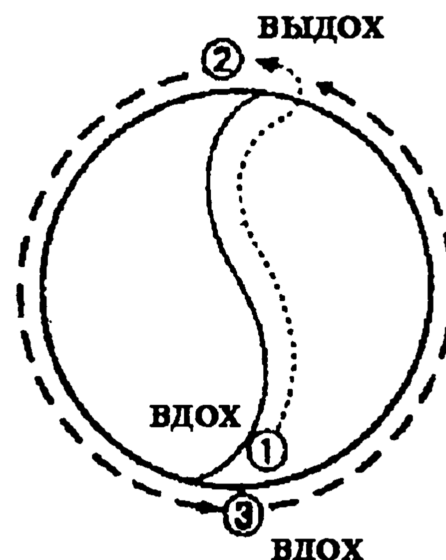


Рис.10

Движение Ци при выполнении данного раздела упражнения можно не согласовывать с дыханием.

3) «Катать жемчужину в блюде»

После овладения предыдущим упражнением, можно приступать к последнему упражнению раздела «Закладка фундамента Даньтяня».

Мысленно ведите Ци по окружностям вокруг пупка по часовой стрелке слева направо (если смотреть сверху вниз), постепенно уменьшая радиус вращения.

На вдохе Ци проходит по животу, на выдохе – по бокам поясницы (По каналу Думай). Поменяйте направление и ведите Ци против часовой стрелки справа налево (если смотреть сверху вниз), увеличивая радиус вращения до тех пор, пока Ци не «последует за мыслью».

После этого направьте Ци по внутренней поверхности брюшной полости слева направо по спирали вверх. Когда она достигнет верхней границы груди (точка Тяньту), опустите Ци по спирали в обратном направлении вниз (рис. 11, 12).

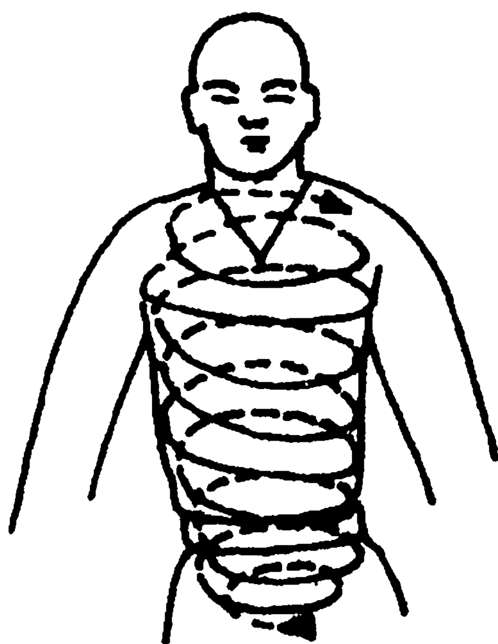


Рис.11

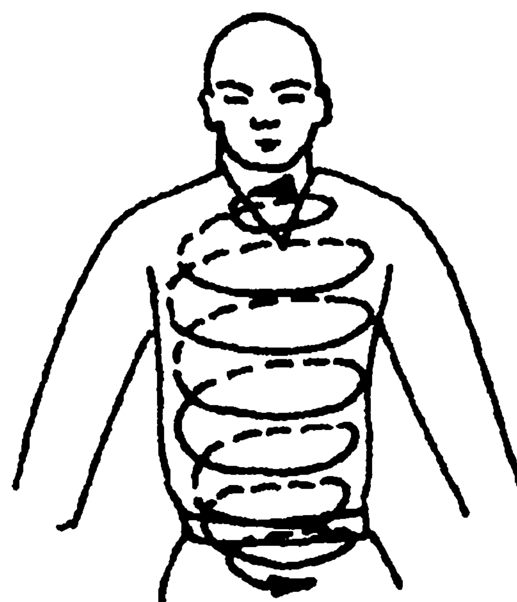


Рис.12

Таким образом, проведите Ци снизу вверх и обратно 72 раза.

Вращательное движение «внутренней Ци» должно осуществляться свободно, по строго концентрическим окружностям, согласованно с «Движением мысли». В Китае в таких случаях говорят: «Ци следует за мыслью».

Необходимо следить за тем, чтобы на начальных этапах движение Ци не было достаточно быстрым. Скорость движения Ци должна координироваться с дыханием.

В случае если «Ци не следует за мыслью» не надо насиловать организм. В противном случае неизбежна

реакция системы энергетических каналов, которая может привести к возникновению «Отклонений».

Завершая упражнение, каждый раз мысленно возвращайте Ци в нижний Даньтянь.

В процессе выполнления упражнения может появляться ощущение «Наполненности» Даньтяня, пульсации (подергивания) в точке Хуэйинь, жара в точках Байхуэй, Юнцюань, Лаогун и Минмэн. Иногда появляется избыток физических сил.

При возникновении головной боли рекомендуется полностью расслабиться и легко сосредоточиться на точках Юнцюань.

Небесный круговорот

Комплекс «Небесный круговорот» тесно связан со многими понятиями китайской философии и традиционной медицины. Здесь нужно достаточно хорошо ознакомиться с теорией циркуляции Ци по каналам Циньло. На данном этапе занимающиеся могут реально почувствовать движение энергии Ци и поэтапно овладеть упражнениями и методами повышенной сложности.

Задачей данного этапа занятий Цигун является налаживание циркуляции энергии Ци по двум кругам:
- **Малому Небесному кругу** – голова и корпус,
- **Большому Небесному кругу** – голова, корпус и ноги.

В древних учениях считалось, что именно по этим маршрутам двигается «пилюля бессмертия» из нижнего Даньтянь в верхний Даньтянь.

Формулой Малого Небесного круга является: *«Упражняя семя-Цзинь, изменяем Ци»*, *формулой Большого Небесного круга является: «Упражняя Ци, изменяем Дух».*

Касательно времени занятий считалось, что занятие Малым Небесным Круговоротом позволяет из-

менить Ци за 100 дней. Большой Небесный круговорот изменяет дух за 10 месяцев. Однако лишь за 9 лет непрерывных занятий, практикующий Цигун достигает состояния «Возвращения к пустоте».

Комплекс Небесного круговорота можно практиковать отдельно в качестве методики достижения отличного здоровья и при лечении многих хронических болезней сердечно-сосудистой системы, нарушений опорно-двигательного аппарата и психических расстройств.

Малый Небесный круговорот

(рис.13-14).

Основной задачей Малого Небесного круговорота является налаживание свободной циркуляции энергии Ци в Переднесрединном и Заднесрединном меридианах (Жэньмай и Думай). Считается, что такая циркуляция позволяет совершаться переходу Инь – Ян в каналах организма.

Сделайте вдох через нос, живот немного втяните. Язык соприкасается с верхним нёбом. Ребра медленно расходятся в стороны. Энергия Ци поднимается из точки Хуэйинь, расположенной в промежности вверх по Заднесрединному каналу Думай, проходит через «три заставы» и попадает точку Байхуэй, расположенную на макушке.

Выполните выдох. Живот немного выпячивается, межреберные мышцы расслабляются. Мысленно направьте Ци из точки Байхуэй по обеим сторонам головы к точке Цюэцяо, расположенной в районе верхнего нёба, а затем к подбородку. Далее по Переднесрединному каналу Женьмай опустите Ци в нижний Даньтянь. После того, как Ци наполнит Даньтянь, она проходит к точке Хуэйинь.

Малый небесный круговорот завершен.



Рис.13

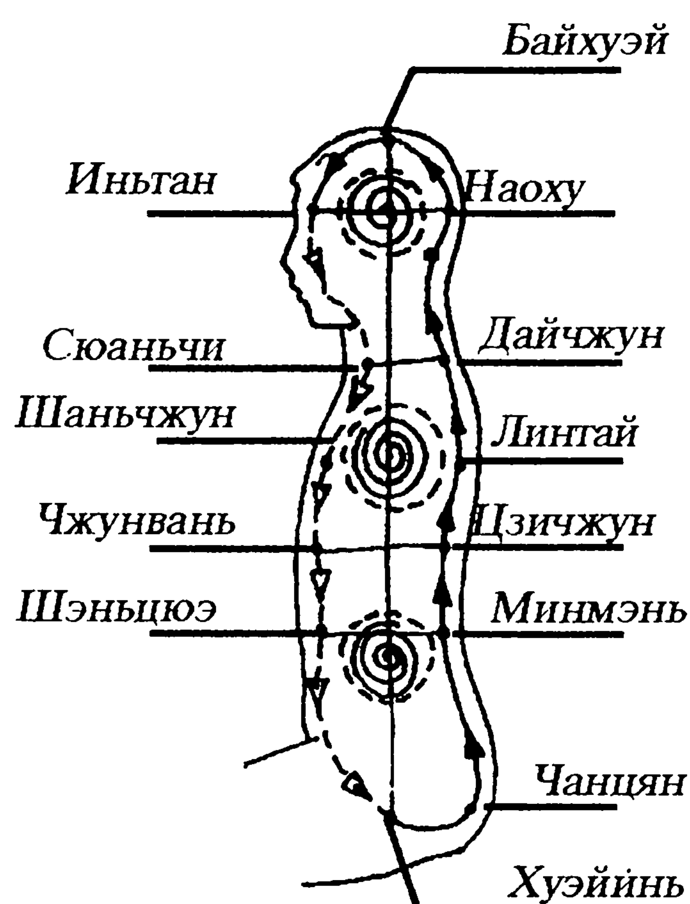


Рис.14

Важные моменты:

- Точки Хуэйинь и Цюэцяо являются крайними точками меридианов Жэньмай и Думай и соотносятся между собой как Инь и Ян.

- Энергия Ци должна пройти сзади через «Три Заставы», а спереди через верхний, средний и нижний Даньтянь.

- Считается, что в момент, когда Ци проходит в нижний Даньтянь, она соединяется с семенем – Цзин, что называется «Слияние черного дракона и белого тигра».

Большой Небесный круговорот

(рис.15).

Прежде чем переходить к изучению Большого Небесного круговорота необходимо достаточно хорошо усвоить методику Малого Небесного круговорота, прозанимавшись им не менее 5-6 месяцев.

Положение для занятий:

- Сидя в позиции Лотос, Полулотос, по-турецки,

- Сидя на стуле,
- Стоя.

Тип дыхания – обратный абдоминальный.

Цикл дыхания должен быть более долгим, чем при занятии Малым Небесным круговоротом. Выполните выдох. Язык опускается к десне нижней челюсти. Ци опускается в нижний Даньтянь, а затем в точку Хуэйинь.

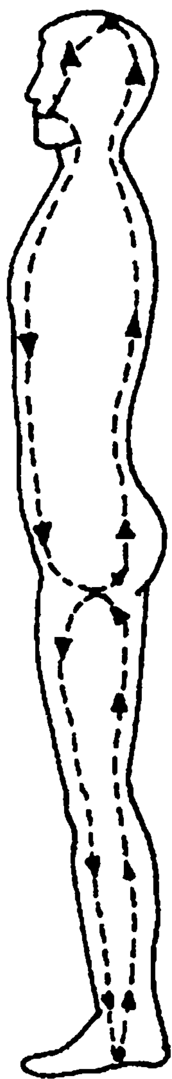


Рис.15

После этого Ци разделяется на два потока и опускается по внутренней стороне ног в точку Юнцюань, расположенную в центре стоп.

Начните выполнять вдох. Язык поднимается к верхнему нёбу. Потоки Ци проходят по внешней стороне ног через точку Хуаньтяо, расположенную на головке бедренной кости и соединяются в точке Хуэйинь. По заднесрединному меридиану Думай Ци проходит через «Три заставы» и достигает точки Байхуэй. Далее Ци вновь разделяется на два потока, которые огибают глазные впадины с внешней стороны, проходят по обеим сторонам головы и направляются к точке Цюэцяо.

Выполните выдох. Ци от точки Цюэцяо по переднесрединному меридиану Женьмай опускается в нижний Даньтянь и далее в точку Хуэйинь.

Цикл Большого Небесного круговорота завершен.

Искусство круговорота по непарным меридианам

(рис.16-18).

Данное упражнение как правило практикуют после качественного овладения Большим Небесным круговоротом. Основной целью данной методики явля-

ется налаживание циркуляции Ци во всех каналах за счет циркуляции энергии по Большому и Малому Небесному кругу.

Здесь речь идет о восьми дополнительных меридианах: Думай, Нэньмай, Чунмай, Даймай, Янцяо, Иньцяо, Янвэй, Иньвэй.

Тип дыхания – обратный абдоминальный.

Положение тела – любая из основных позиций.

Сосредоточьте внимание на точке Хуэйинь, затем поднимите Ци по заднесерединному меридиану Думай в точку Байхуэй, затем по каналу Женьмай через три Даньтяня верните в точку Хуэйинь.

Таким образом вы выполнили движение Ци по Малому Небесному кругу.

Далее на вдохе поднимите Ци к меридиану Даймай, проходящему по пояснице. Ци разделяется на два потока и поднимается к плечам. На выдохе опустите Ци по меридианам Янцяо по внешней стороне рук в средние пальцы (рис.16).

Ци огибает средние пальцы и поступает в точку Лаогун, расположенную в середине ладони. Далее Ци поднимается по внутренней стороне рук и следует по каналу Иньвэй, направляясь в средний Даньтянь.

Оба потока Ци соединяются в среднем Даньтяне, пересекают меридиан Даймай и возвращаются в точку Хуэйинь (рис.17).

Сделайте вдох. Поднимите Ци из точки Хуэйинь вверх по каналу Чунмай в средний Даньтянь.

На выдохе опустите Ци в нижний Даньтянь, а затем по меридианам Иньцяо далее в точки Юнцюань.

Сделайте вдох. Поднимите Ци по меридианам Янцяо вверх, оба потока соединяются в точке Минмэнь. Затем по каналу Думай Ци поднимается в точку Байхуэй.

Сделайте выдох. Опустите Ци по каналу Жэньмай в нижний Даньтянь, и далее в точку Хуэйинь (рис.18).

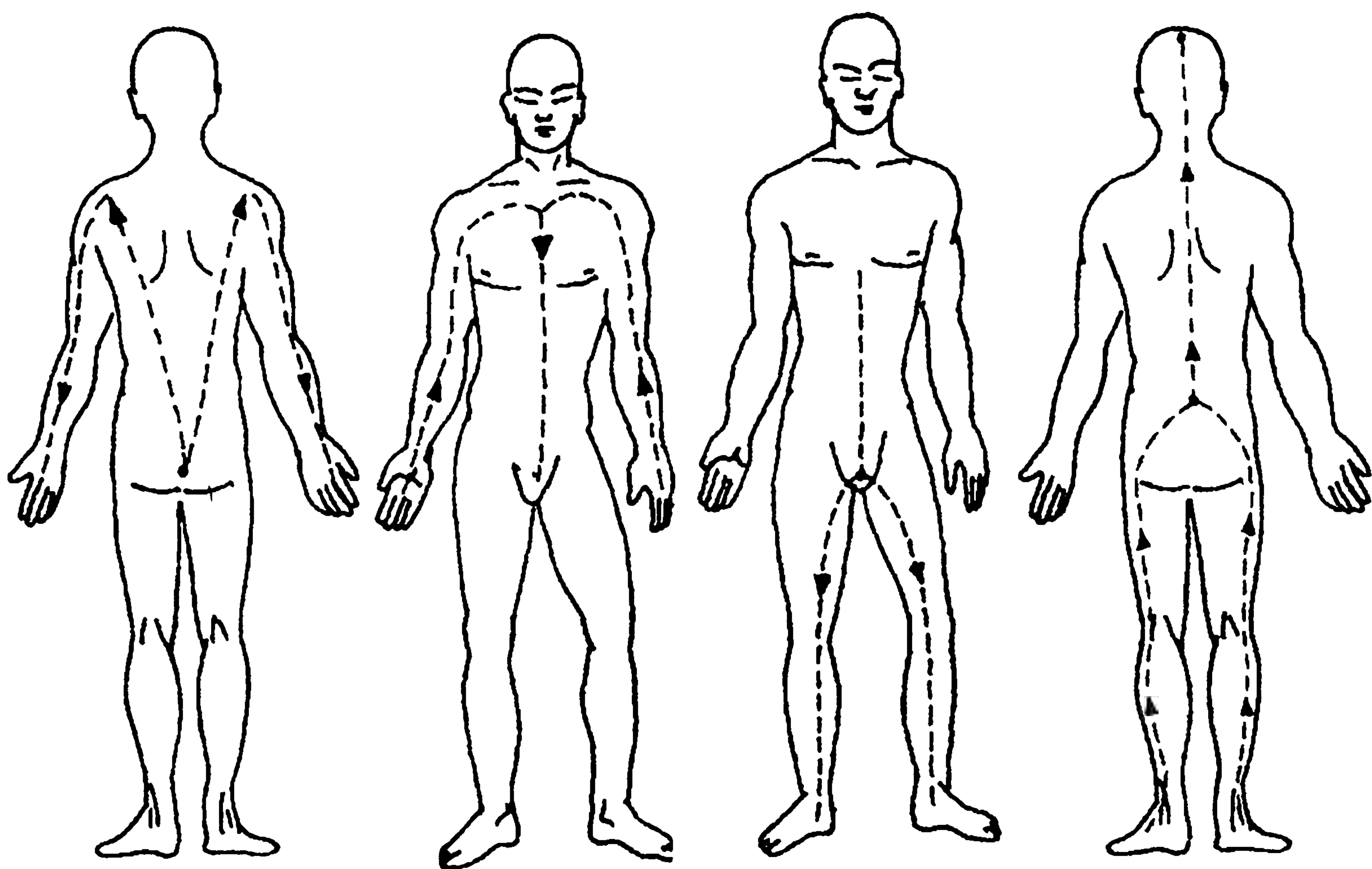


Рис.16 Рис.17 Рис.18 Рис.19

Описанное выше составляет один цикл упражнения, насчитывающий 4 вдоха-выдоха. Во время тренировки необходимо сделать не меньше чем 10 таких циклов, на продвинутых этапах занятий – 24 цикла.

Важные моменты:

- На начальном этапе не надо отслеживать вашим вниманием весь путь движения Ци, следует концентрироваться на основных точках: Байхуэй, Хуэйинь, Минмэнь и т.д.

- Затем можно переходить к этапу визуализации всех каналов.

Глава 5

Цигун «Железная ладонь»

Цигун «Железная ладонь» подготавливает конечности занимающегося к условиям реального боя, укрепляет их и повышает способность к эффективным атакующим действиям.

Занятия по этой системе представляют собой органичное соединение «внутренней» и «внешней» работы. Упражнения «внутренней» работы призваны концентрировать и вести внутреннюю Ци по энергетическим каналам человеческого тела, что ведет к формированию результативной силы. Их соединение с приемами «внешней» работы, представляющими собой поднятие тяжестей, обхлопывание и нанесение ударов по различным предметам помогает костям уплотниться и укрепиться, мышцами и коже увеличить упругость, а мышцам — увеличить силу.

«Внутренняя» работа

«Внутренняя» работа представляет собой мягкий метод тренировки «железной ладони» и является неотъемлемой частью всех видов этого Цигун. На каждой тренировке, перед основными «внешними» упражнениями необходимо выполнять описываемый комплекс.

Исходное положение

Станьте прямо, ноги расставлены на ширине плеч, стопы параллельны, носки немного повернуты внутрь, руки опущены вниз вдоль внешних сторон бедер, ладони повернуты внутрь, пальцы направлены вниз. Подберите подбородок таким образом, чтобы точка Байхуэй (макушка) была направлена вверх. Слегка прикройте глаза (рис.1).

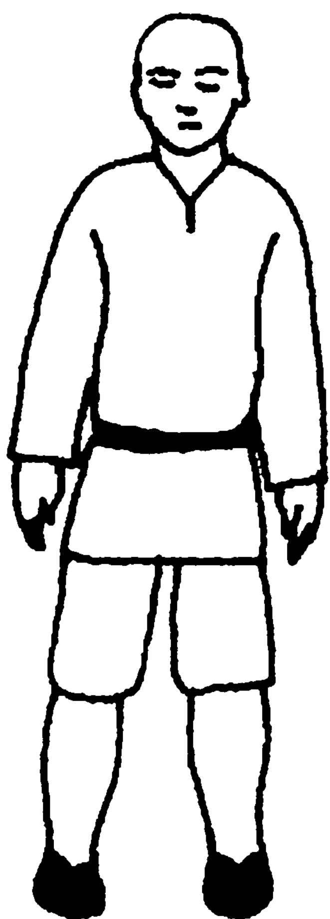


Рис.1

Используйте прямое дыхание животом, вдох и выдох осуществляйте через нос. Сконцентрируйте мысль на области нижнего Даньтянь.

Простояв так около одной минуты, можно приступать к выполнению основных упражнений.

Упражнение № 1

Удерживать луну

Используйте обратное дыхание животом. Вдох и выдох осуществляется через рот. Из исходного положения вдохните. Начните двигать руки вперед к нижней части живота. Вращайте кисти так, чтобы ладони были обращены вверх, пальцы — друг к другу (рис.2). С силой медленно поднимите руки вверх до уровня чуть выше головы, кисти разворачиваются ладонями назад. Все тело напрягается, пальцы ног как бы цепляют землю. Живот втягивается, при этом диафрагма поднимается вверх (рис.3). Мысленно вберите Ци Неба и Земли внутрь тела через «Пять отверстий»: макушку, центры ладоней и центры подошв.

Продолжая движение, «заглотните» Ци. Одновременно поверните кисти внутрь и разверните их ладонями вперед. Тело расслабляется, диафрагма опускается вниз. Живот выпячивается (рис.4). Одновременно мысленно опустите «проглоченную» Ци в нижний Даньтянь.

Продолжайте движение. Тело расслаблено. Кончик языка подведите к верхнему нёбу, задержите дыхание, мысленно поднимите Ци из нижнего Даньтянь по Переднесерединному меридиану Женьмай до точки Байхуэй (макушка).

Сделайте выдох, выпячивая живот. Одновременно выпрямите руки и поднимите их вверх, кисти разво-

рачиваются ладонями вверх, пальцы назад. Тело напрягается (рис.5). Мысленно опустите Ци из точки Байхуэй вдоль ушей вниз, проведите ее через подмышечные впадины по внутренним частям обеих рук в точки Лаогун (центр ладоней). Оттуда энергия Ци изливается наружу.

Вернитесь в исходное положение. Выполните все движение 18 раз.

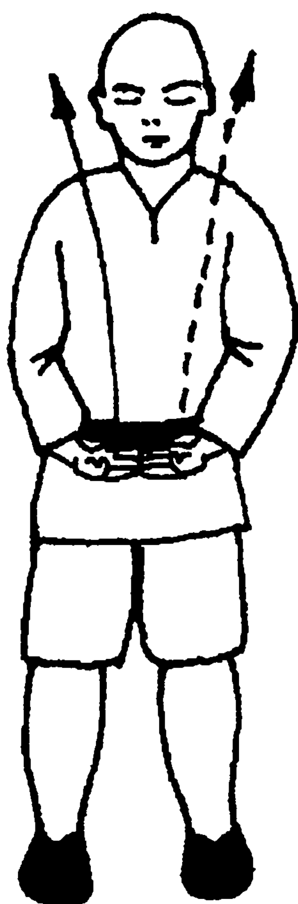


Рис.2

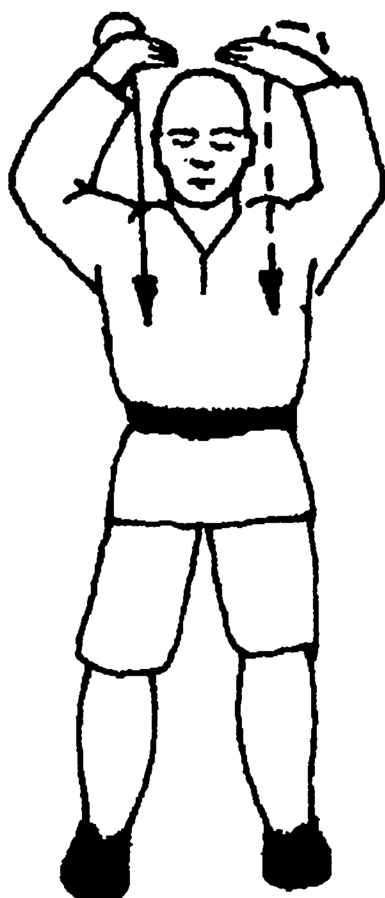


Рис.3

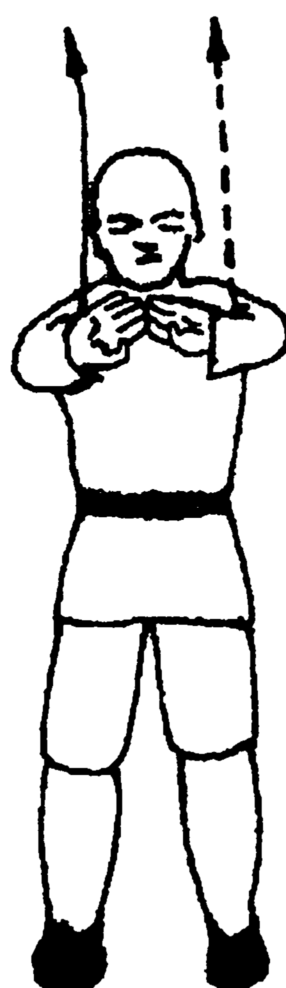


Рис.4

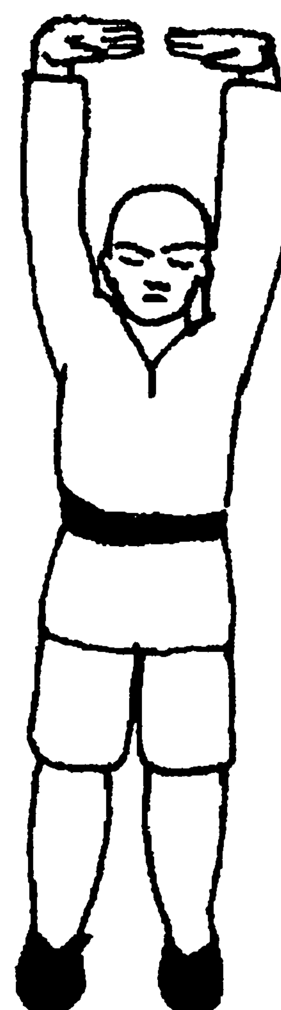


Рис.5

Упражнение № 2
Птица Пэн раскрывает крылья

Используйте обратное дыхание животом. Выполните вдох, втягивая живот и распрямляя грудь. Двигайте руки к нижней части живота. Одновременно вращайте кисти в запястьях наружу, ладони направлены вверх, пальцы – друг к другу. С силой медленно поднимите руки вверх до уровня глаз. Ладони направлены назад, пальцы – друг к другу. Все тело напряжено, пальцами ног как бы цепляете землю (рис.6, 7).

Мысленно собирайте Ци Неба и Земли через «пять отверстий» внутрь тела.

На задержке дыхания выполните заглатывание Ци. Опустите руки вперед вниз до горизонтального уровня. Одновременно вращайте кисти внутрь и разверните их ладонями вперед, пальцы направлены вверх. Расслабьте тело. Живот медленно выпячивается, диафрагма опускается вниз (рис.8). Мысленно ведите проглоченную Ци в нижний Даньтянь.

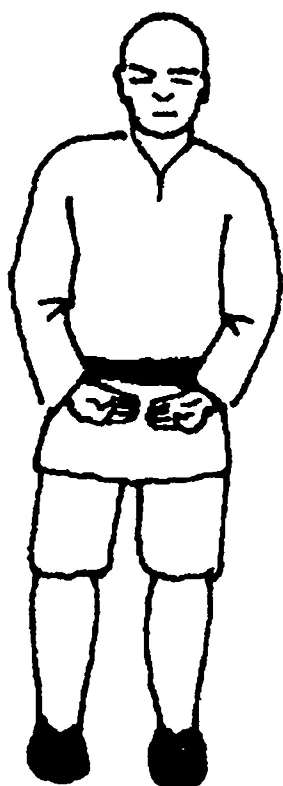


Рис.6

Не прекращая движения, подведите кончик языка к верхнему нёбу. Мысленно ведите Ци из нижнего Даньтянь вниз через точку Хуэйинь (промежность) по Заднесрединному меридиану (Думай) вверх по позвоночнику в точку Байхуэй (макушка).

Выдохните. Медленно разведите руки в стороны и напрягите все тело (рис.9). Мысленно ведите Ци из точки Байхуэй (макушка) вдоль ушей вниз, через подмышки и внутренние части обеих рук в точки Лаогун (центр ладоней). Далее Ци изливается из Лаогун наружу.

Вернитесь в исходное положение. Упражнение выполняется 18 раз.

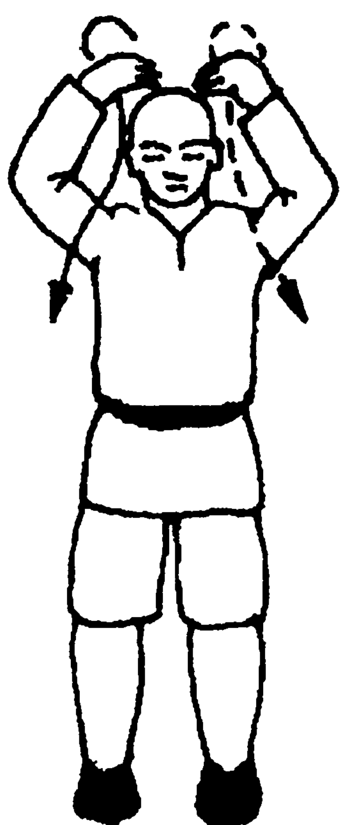


Рис.7

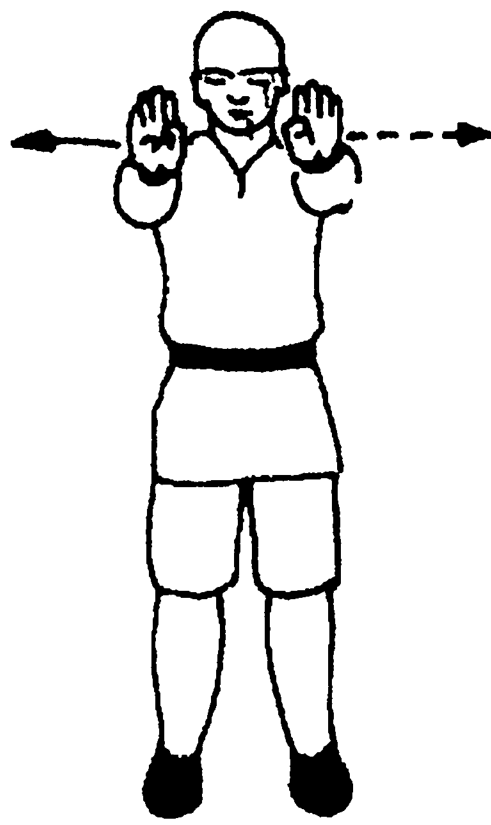


Рис.8

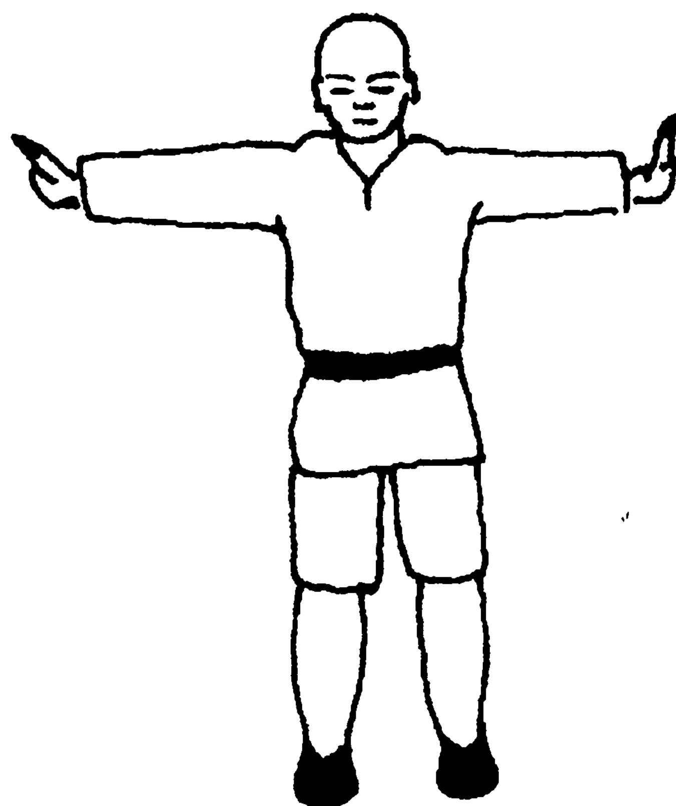
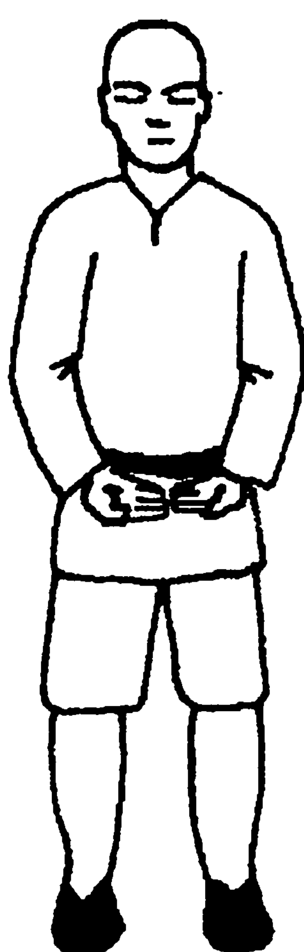
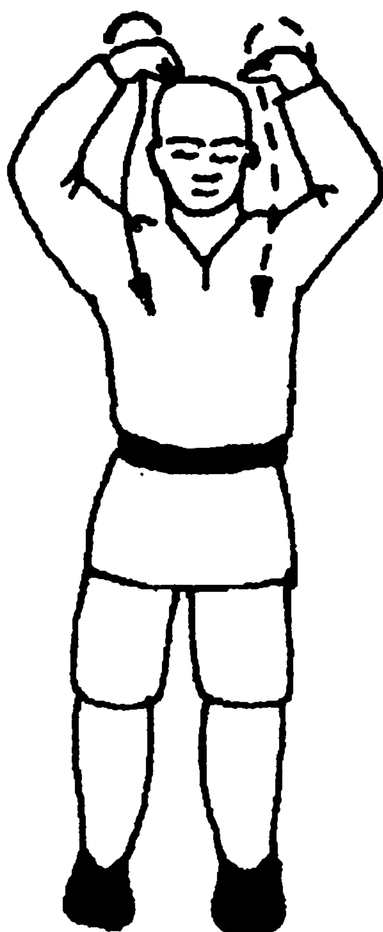
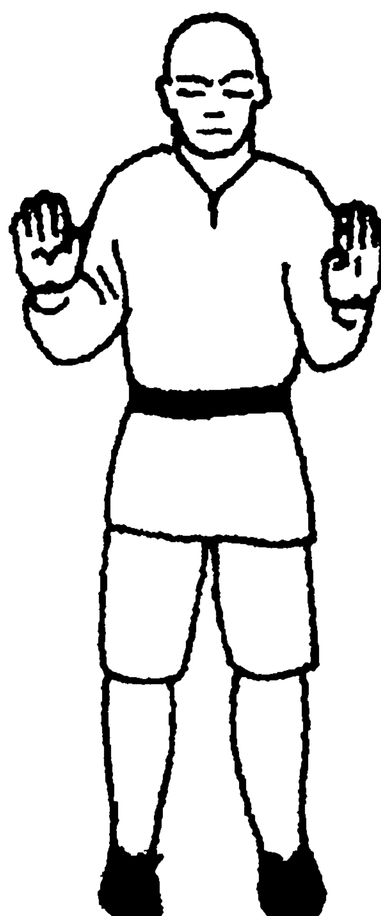
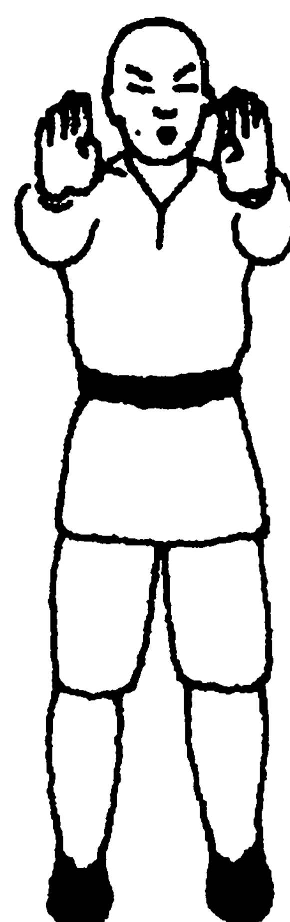


Рис.9


Рис.10


Рис.11


Рис.12


Рис.13

Упражнение № 3
Толкать гору

Используйте обратное дыхание животом. Из исходного положения одновременно с вдохом двигайте руки вперед к нижней части живота. Ладони направлены вверх, пальцы друг к другу. Тело напрягается. Медленно с усилием поднимайте кисти до уровня глаз. Ладони направлены назад, пальцы друг на друга. Пальцами ног как бы цепляйте землю (рис.10, 11). Мысленно собирайте Ци Неба и Земли через «пять отверстий» внутрь тела.

Не прекращая движения, заглотните Ци и опустите его в нижний Даньтянь. Одновременно с этим расслабьте тело и выпятите живот. Согните руки в локтях и опустите кисти до уровня груди. Ладони направлены вперед, пальцы – вверх (рис.12).

Задержите дыхание. Кончик языка подведите к верхнему нёбу. Мысленно ведите Ци из нижнего Даньтянь по Переднесерединному меридиану (Жэньмай) вверх до точки Байхуэй (макушка), затем от точки

Байхуэй верните энергию в нижний Даньтянь. Далее Ци движется из Даньтяня вниз до точки Хуэйинь (промежность) и по Заднесерединному меридиану Думай поднимается до точки Байхуэй (макушка).

Выдохните. Выпрямите руки в локтях. Медленно и с усилием толкните ладонями вперед на уровне плеч (рис.13). Мысленно ведите Ци из точки Байхуэй (макушка) вдоль ушей вниз, через подмышки и внутренние края обеих рук до точек Лаогун (центры ладоней). Далее излейте энергию Ци из точек Лаогун наружу. Вернитесь в исходное положение. Упражнение выполняется 18 раз.

Упражнение № 4

Достать жемчужину со дна моря

Используйте обратное дыхание животом. Выполните вдох, втягивая живот и распрямляя грудь. Двигайте руки к нижней части живота. Одновременно вращайте кисти в запястьях наружу, ладони направлены вверх, пальцы – друг к другу. С силой медленно поднимите руки вверх до уровня глаз. Ладони направлены назад, пальцы – друг к другу. Все тело напряжено, пальцами ног как бы цепляете землю (рис.14, 15).

Мысленно собирайте Ци Неба и Земли через «пять отверстий» внутрь тела.

Не прекращая движения, заглотните Ци и мысленно опустите его в нижний Даньтянь. Разверните кисти ладонями вниз и медленно начните опускать руки вниз. Расслабьте тело и немного выпятите живот (рис.16).

Подведите кончик языка к верхнему нёбу и задержите дыхание. Мысленно ведите Ци из нижнего Даньтянь по Переднесерединному меридиану (Жэньмай) вверх до точки Байхуэй (макушка), затем верните Ци вниз в Даньтянь. Далее ведите Ци вниз до точки Хуэйинь (промежность), там разделите ее на два потока и вдоль внутренних сторон обеих ног ведите вниз до точек Юнцюань (центр стоп). От точек Юнцюань назад и вдоль зад-

них сторон ног перемещайте Ци вверх до точки Хуэйинь (промежность), после чего по Заднесерединному меридиану (Думай) до точки Байхуэй (макушка).

Выдохните. Одновременно опустите ладони перед грудью до пояса и далее вниз к земле. Наклонитесь. В конечном положении ладони касаются земли, туловище наклонено вперед, пальцы рук направлены друг к другу (рис.17). Мысленно ведите Ци из точки Байхуэй (макушка) вдоль ушей вниз, проведите ее через подмышки и через внутрениие края обеих рук до точек Лаогун (центры ладоней). Из точек Лаогун излейте энергию Ци наружу.

Другой поток Ци из нижнего Даньтянь идет вдоль внутренних и передних сторон ног вниз до стоп и изливается наружу через точки Юнцюань (центры стоп). Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 18 раз.

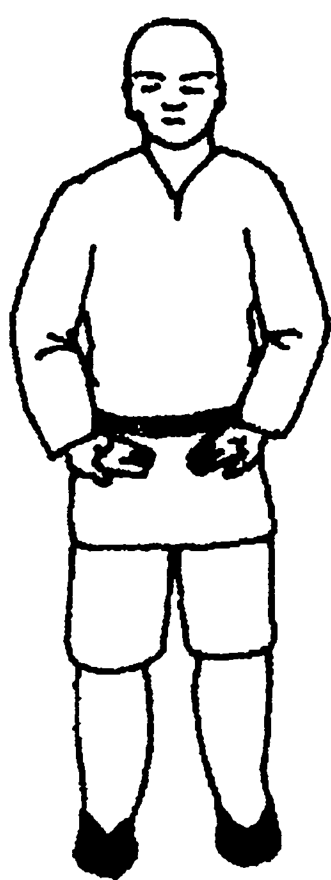


Рис.14

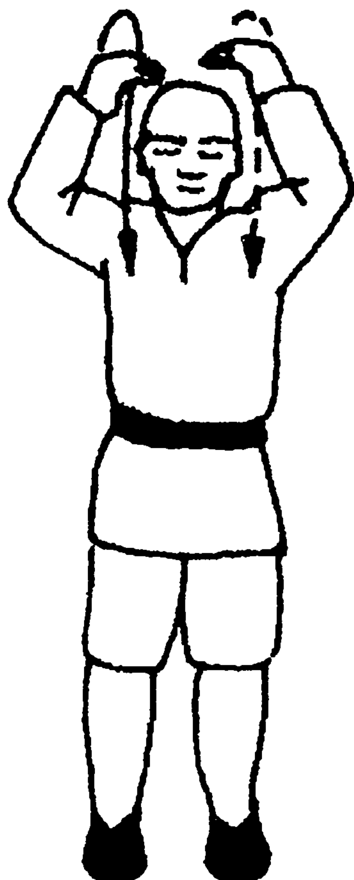


Рис.15

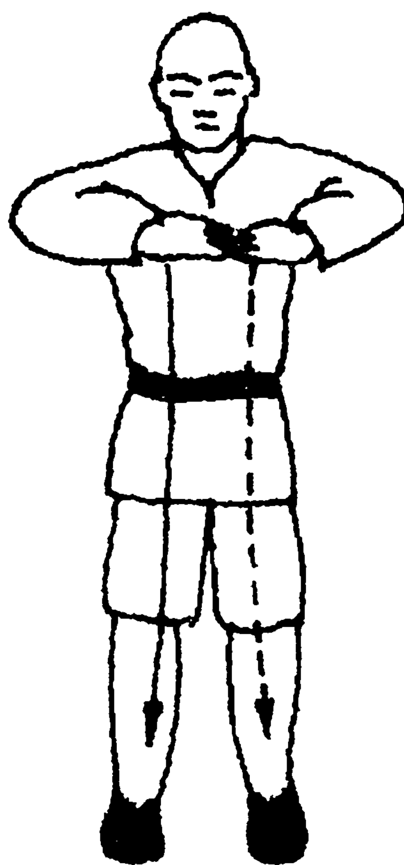


Рис.16

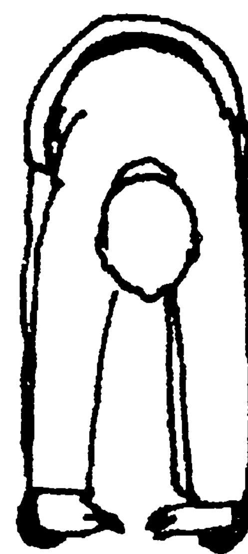


Рис.17

Упражнение № 5

Вращать руками

Исходное положение — правосторонняя стойка Гунбу. Обе руки опущены вниз (рис.18). Используйте обратное дыхание животом. Выполните вдох. Правую

руку согните в локте и отведите назад к пояснице. Кисть развернута ладонью назад. Одновременно с этим поднимите левую руку, выпрямленную в локте, вперед – вверх до горизонтального положения перед грудью. Не прекращая движения поднимите руку вертикально вверх. Мысленно ведите поток Ци из нижнего Даньтянь к точке Хуэйинь (промежность), далее вверх по позвоночному столбу к точке Линтай. Здесь поток энергии Ци направляется влево и двигается через подмышку по внутренней части руки к точке Лаогун (центр ладони) (рис.19, 20).

На выдохе продолжайте двигать левую руку по кругообразной траектории назад, вниз и вперед (рис.21, 22). Мысленно выведите Ци от точки Лаогун в пальцы, а оттуда излейте ее наружу.

Выполните сорок девять таких круговых движений руками.

Развернитесь влево и примите левостороннюю стойку Гунбу. Согните левую руку в локте и отведите ее за спину. Тыльной стороной левой кисти касайтесь поясницы, ладонь направлена назад. Выполните упражнение правой рукой (рис.23 – 26).

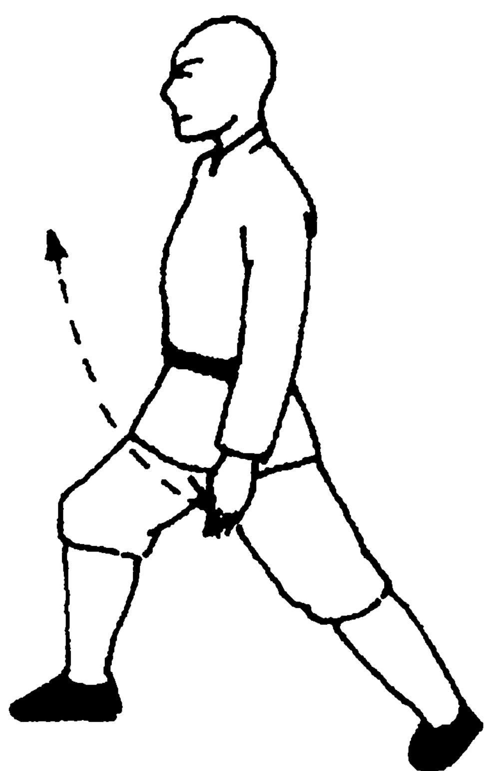


Рис.18

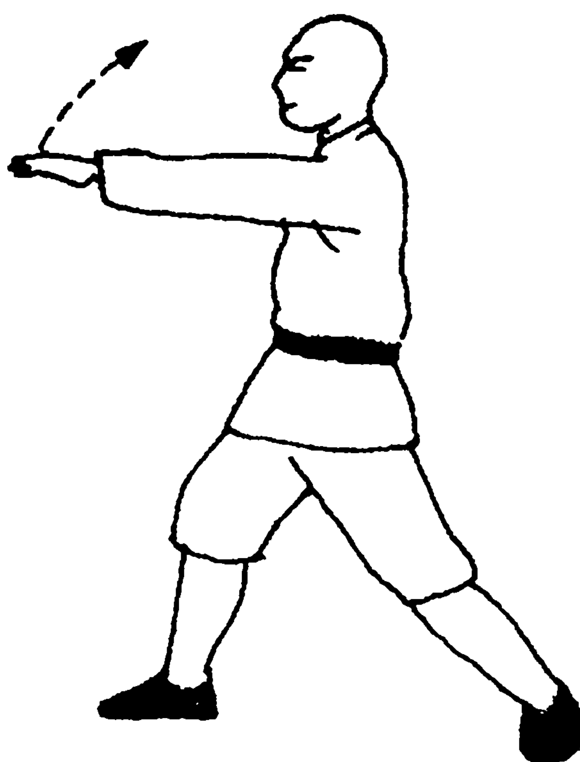


Рис.19

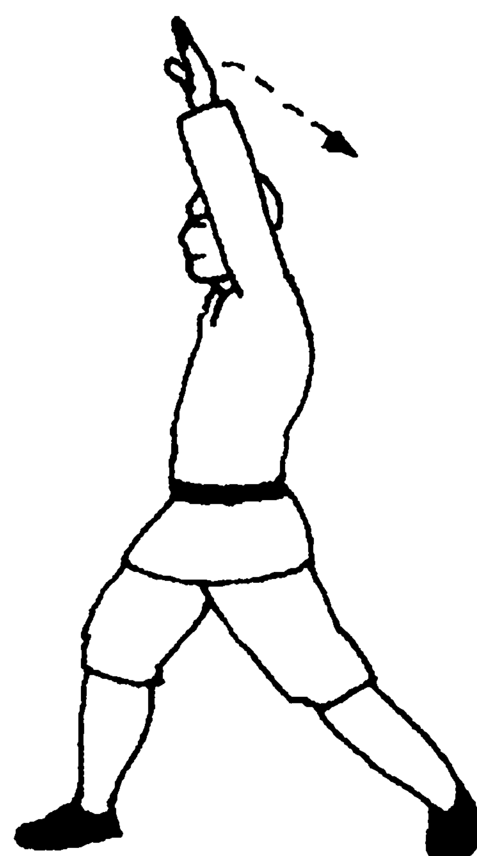


Рис.20

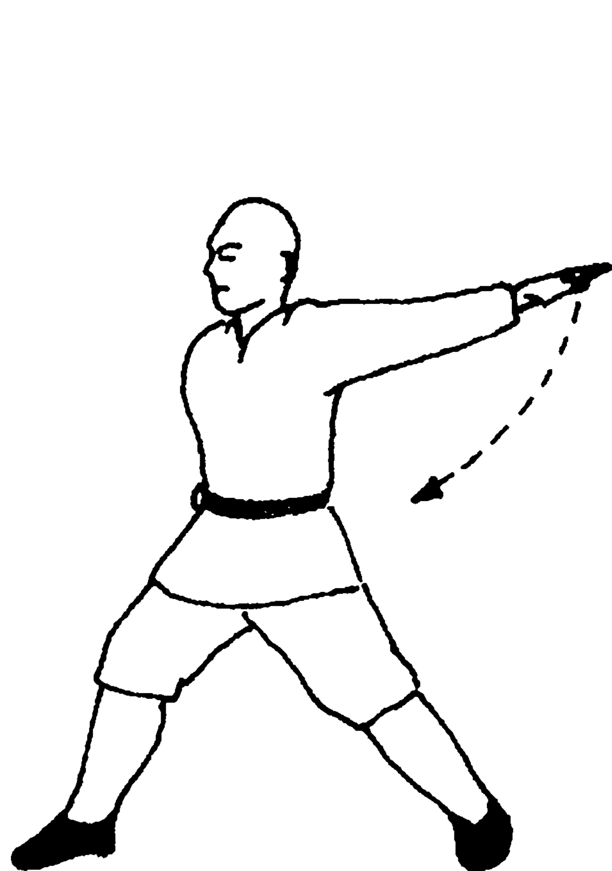


Рис.21

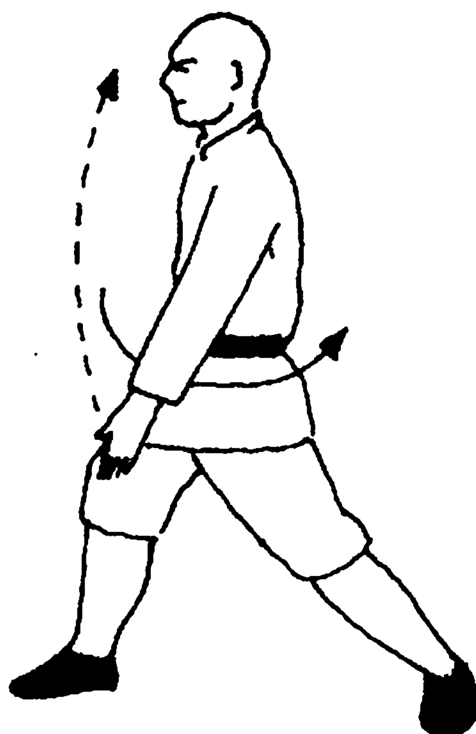


Рис.22

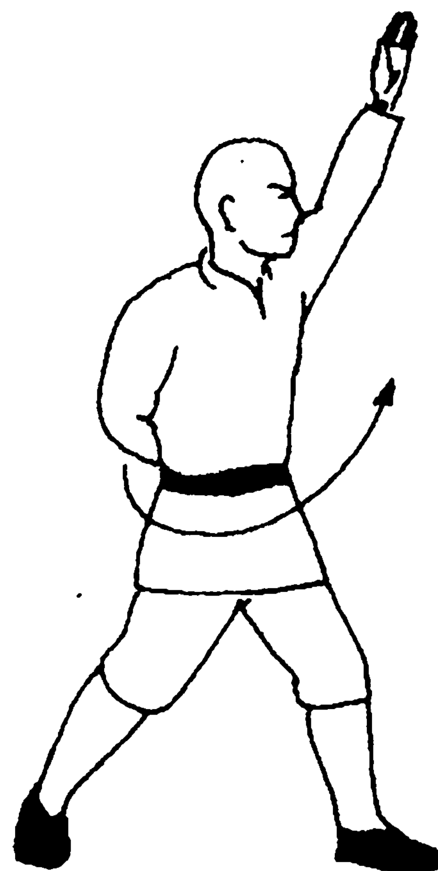


Рис.23

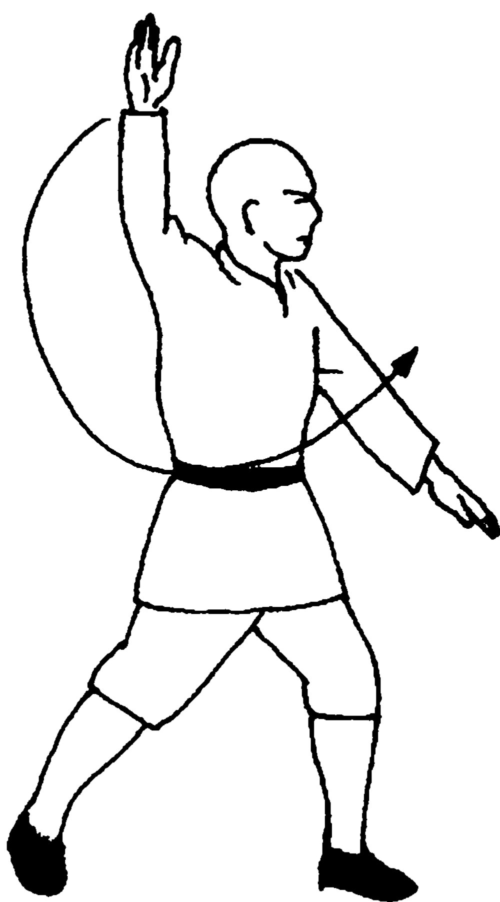


Рис.24

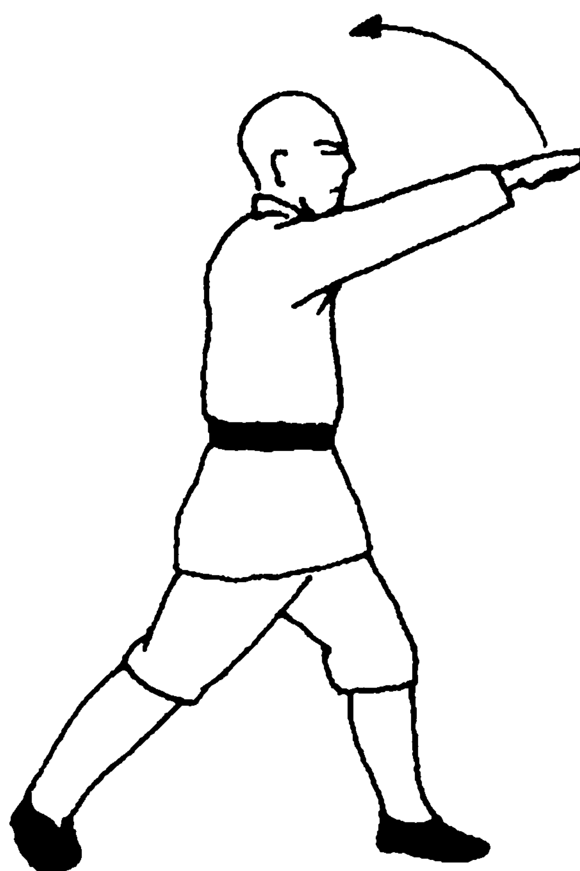


Рис.25

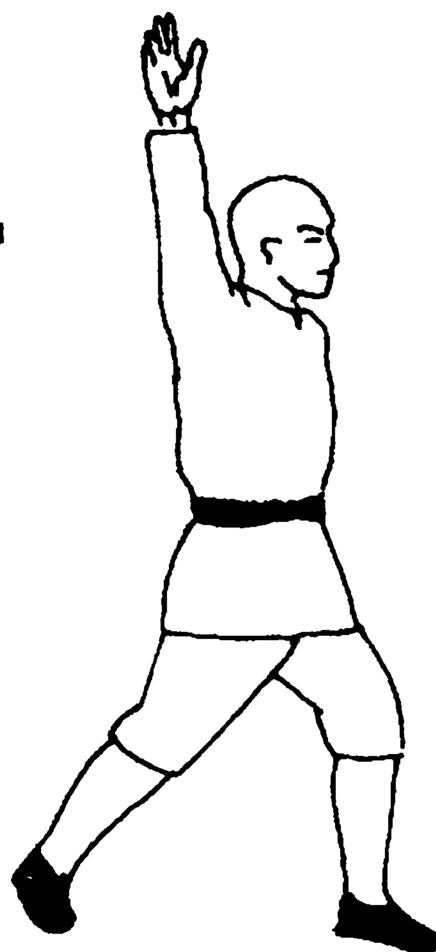


Рис.26

Упражнение № 7
Разогнать облака руками

Используйте обратное дыхание животом. Из исходного положения выполните вдох. Правую кисть разверните ладонью вверх и поднимите перед собой к

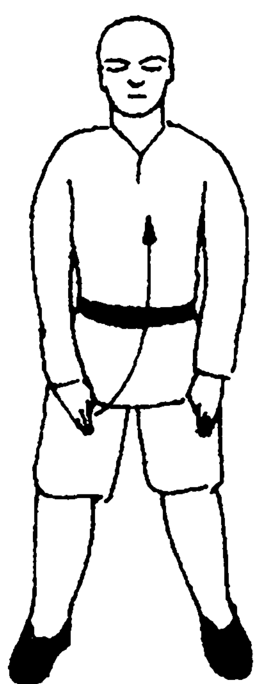
левому плечу. Поверните туловище вправо. Далее двигайте правое предплечье по кругу используя в качестве центра вращения локоть. Кисть перемещается к правой стороне головы (рис.27 – 29). Мысленно перемещайте Ци из нижнего Даньтянь к точке Хуэйинь (промежность) и далее вверх по позвоночному столбу к точке Линтай. Далее перемещайте Ци через правую подмышку по внутренней части руки в точку Лаогун (центр ладони).

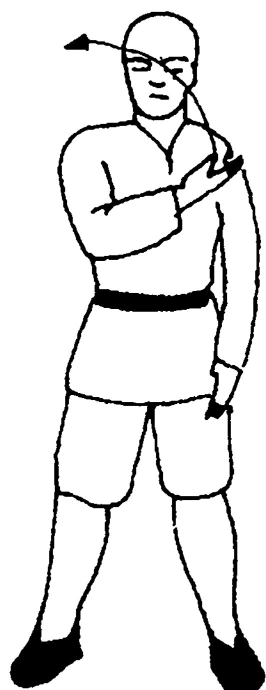
Выполните выдох. Разогните правую руку в локте и вытяните ее вперед – вправо в горизонтальной плоскости на уровне плеч. Взгляд направлен на правую кисть. Правая ладонь направлена вниз, пальцы вперед (рис.30). Мысленно выведите Ци из точки Лаогун через пальцы наружу.

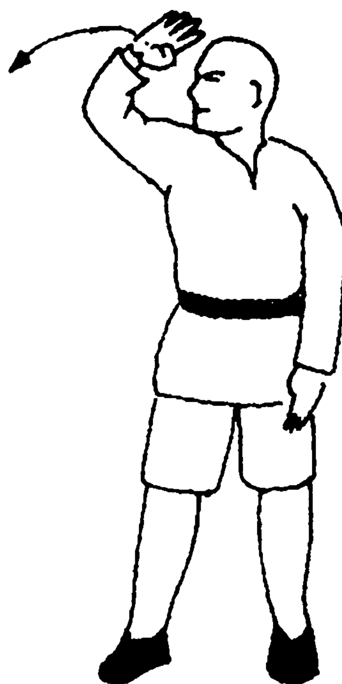
Выполните вдох. Опустите правую руку вниз. Одновременно поднимите левую кисть перед туловищем вверх к правому плечу. Левая ладонь направлена вверх – влево, пальцы – вверх и вправо. Поверните туловище влево. Двигайте левое предплечье по кругу, испоьзуя в качестве центра вращения локоть. Кисть перемещается к левой стороне головы (рис.31 – 32). Мысленно перемещайте Ци из нижнего Даньтянь к точке Хуэйинь (промежность) и далее вверх по позвоночному столбу к точке Линтай. Далее перемещайте Ци через левую подмышку по внутренней поверхности руки в точку Лаогун (центр ладони).

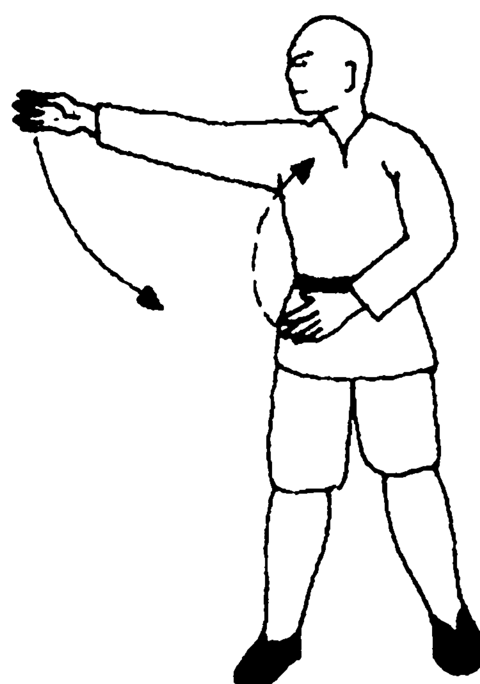
Выполните выдох. Разогните левую руку в локте и вытяните ее вперед – влево в горизонтальной плоскости на уровне плеч. Взгляд направлен на левую кисть. Левая ладонь направлена вниз, пальцы - вперед (рис.33). Мысленно ведите Ци из точки Лаогун через пальцы наружу.

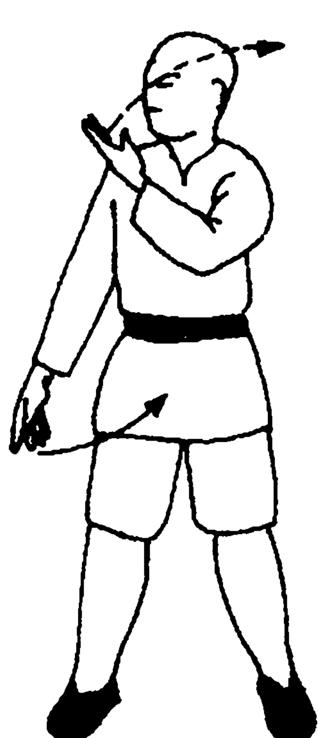
Выполните вдох. Опустите левую руку вниз. Одновременно поднимите правую кисть вверх и продолжите выполнять данное упражнение описанным выше способом (рис.34, 35). Выполните это упражнение 49 раз.

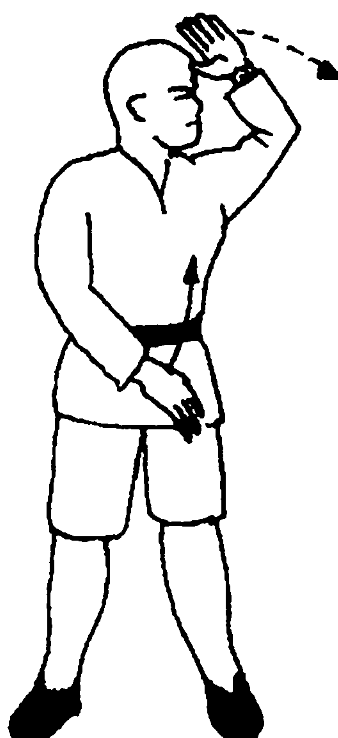

Рис.27

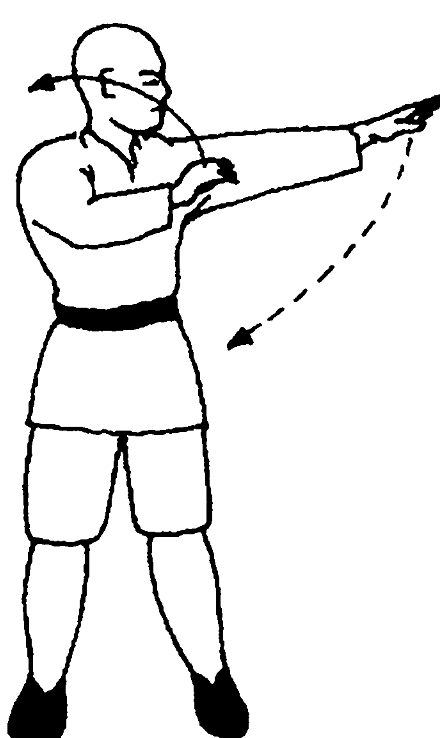

Рис.28

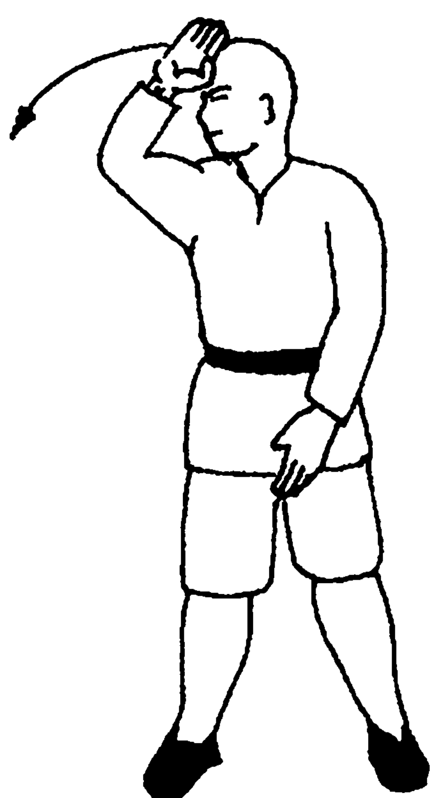

Рис.29

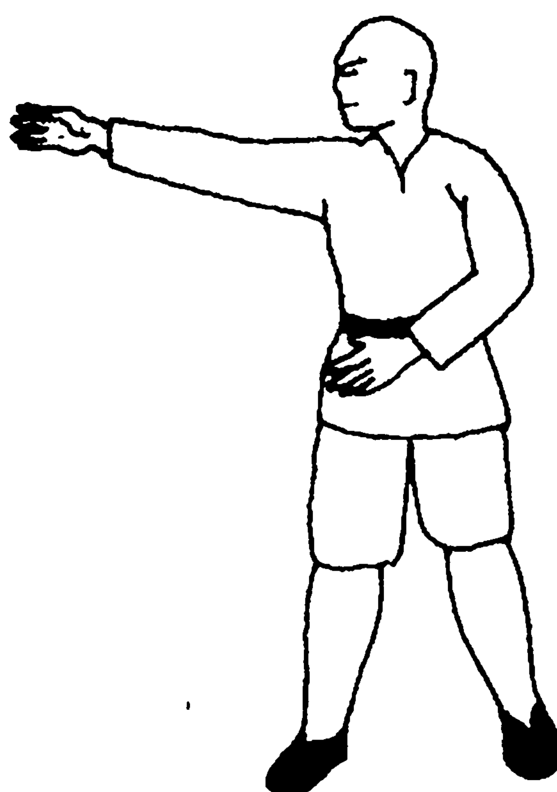

Рис.30


Рис.31


Рис.32


Рис.33


Рис.34


Рис.35

Чжуангун
«Искусство столба»

Чжуангун («искусство столба») - это комплекс упражнений, развивающий умение сохранять устойчивое положение тела при различных воздействиях. В Шаолиньской традиции считается, что прежде чем приступать к изучению искусства поединка, необходимо тщательно освоить на практике искусство Чжуангун.

В «Искусстве столба» основополагающими являются два метода: первый – «Чжуангун в покое», когда внешний покой органично сочетается с «внутренним движением», связанным с регулировкой дыхания и наращиванием «силы» - Ли; второй – «Чжуангун в движении», когда внешнее движение динамично сочетается с «внутренним покоем».

Упражнение № 1

Хуньюаньчжуан

(«Столб Алмазного алтаря»)

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, пальцы ног прижаты к полу. Колени чуть согнуты, руки свободно опущены вдоль корпуса, локти чуть согнуты, ладони обращены назад, пальцы разомкнуты. Расслабьте плечи, локти, кисти и пальцы. Голова и шея в вертикальном положении, подбородок слегка втянут и опущен. Кончиком языка коснитесь нёба.

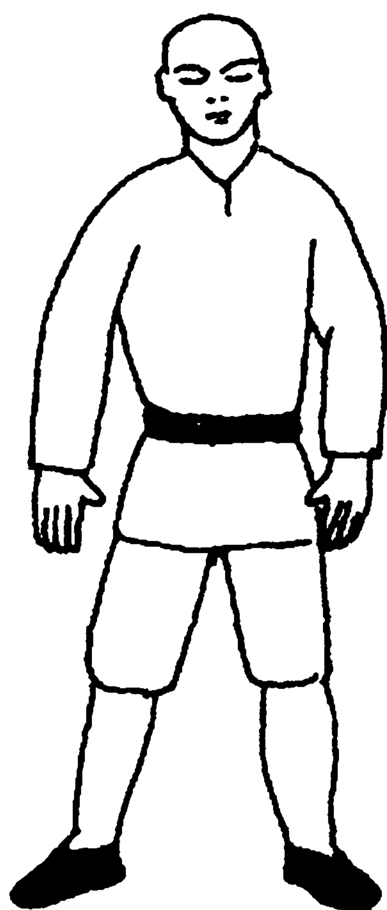


Рис.36

Станьте прямо. Слегка наклоните корпус вперед, но не выпячивайте и не втягивайте грудную клетку или поясницу. Слегка напрягите мышцы ягодиц и удерживайте равновесие так, чтобы центр тяжести туловища проходил через переднюю часть стоп.

Смотрите перед собой в пол под углом в 45^0 (рис.36). Упражнение предназначено для тренировки внутреннего дыхания и регулирования «внутренней» силы, активации деятельности внутренних органов и повышения устойчивости нижних конечностей.

Важные моменты:

1) Основное требование при выполнении данного упражнения – готовность осуществить движение через неподвижность. Тренируя Чжуангун и овладевая «Искусством неподвижности», занимающийся будет испытывать необыкновенные реакции своего тела, что является отражением активации внутреннего дыхания.

2) При легком наклоне вперед, пальцы ног должны быть прижаты к земле. Слегка подтяните копчик. В течении всего занятия эти части тела не должны расслабляться, в противном случае в организме не будет происходить наращивание Ци.

3) До и после занятий необходимо производить вращательные движения глазами – 36 раз влево и 24 раза вправо. Во время занятий Хуньюаньчжуан глаза должны быть открыты. Предпочтительно, чтобы при этом перед глазами были расположены предметы зеленого цвета, предметов красного и желтого цвета следует избегать.

4) Дыхание должно быть естественным, его необходимо «контролировать» в точках Лаогун (центр ладоней), нижнем Даньтянь (примерно на 4 см. ниже пупка) и Юнцюань (центр стопы). Начинающие могут «контролировать» дыхание отдельно в каждой из точек в вышеуказанной очередности в течение 2-х месяцев. Через полгода занятий следует «контролировать» дыхание одновременно в 3-х точках.

5) Для начинающих время занятий Хуньюаньчжуан составляет примерно 10 – 15 минут. Постепенно время увеличивают до одного часа.

Упражнение № 2
Жиюэчжуан
(«Лохань держит небо»)

Исходное положение: ноги на ширине плеч, пальцы ног прижаты к земле. Согните ноги и сведите колени в полуприсяде. Подожмите ягодицы. Вытяните руки в стороны ладонями вверх, пальцы разомкнуты и расслаблены. Локти, талия и особенно плечи также должны быть расслаблены.

Держите голову и шею в вертикальном положении, подбородок слегка подожмите, кончиком языка коснитесь верхнего нёба. Держите корпус прямо. Сосредоточенно смотрите перед собой. Расслабьте уголки рта, как бы для улыбки (рис.37).

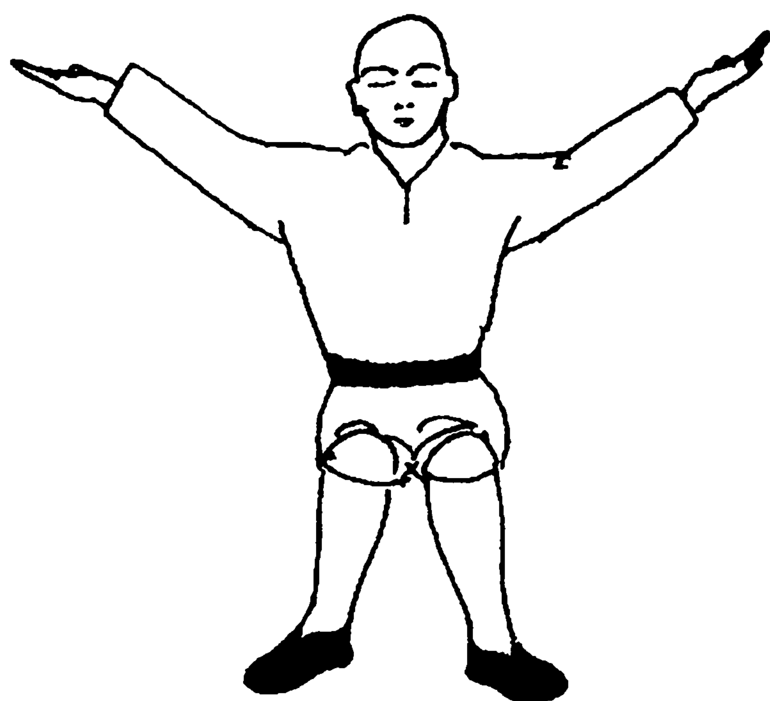


Рис.37

Занятие Жиюэчжуан направлено на увеличение Ци до таких возможностей, что занимающийся, собирая квинтэссенцию Земли и Неба, остается спокойным при любых воздействиях.

Важные моменты:

1) Держите корпус прямо. Смотрите перед собой. В остальном практика Жиюэчжуан аналогична Хуньюаньчжуан.

2) Выделение слюны во время занятий – результат «тонкого» дыхания и правильной циркуляции Ци и крови. Следует сглатывать слюну частями и не терять ее, так как она является бесценной секрецией организма.

3) Начинающие находятся в этой позиции не более 3 – 5 минут. В дальнейшем время упражнения следует довести до одного часа.

Упражнение № 3

Чаньнючжуан

(«столб тянущего вола»)

Примите исходное положение: ноги располагаются на ширине плеч, стопы поверните на 45^0 в сторону от продольной оси. Пятки остаются на месте. Держите корпус прямым. Согните немного колени и сведите их друг к другу. Пальцы ног прижмите к земле. Поверните туловище влево до упора.

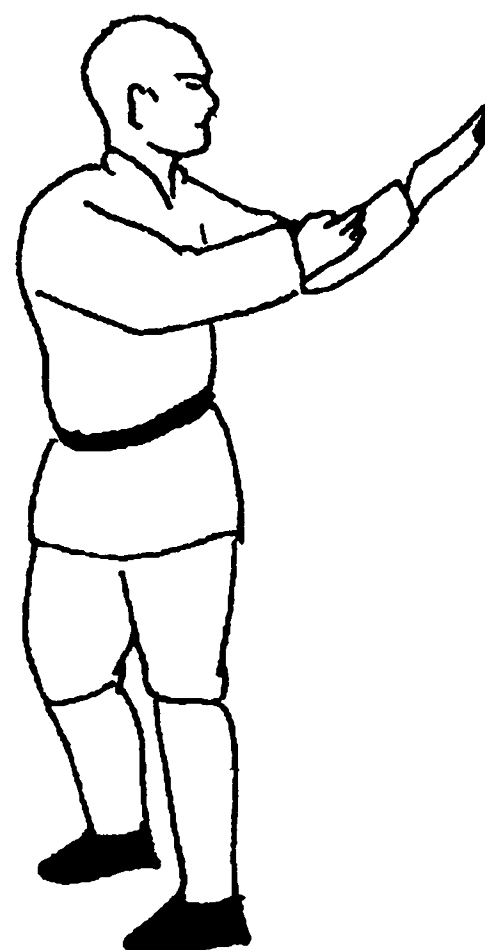


Рис.38

Поднимите и естественно вытяните руки на уровне груди. Локти опущены. Левая ладонь обращена вверх, правая – вниз.

При повороте меняйте положение ладоней. Взгляд направлен на кисть, обращенную вниз (рис.38).

Важные моменты:

1) Во время выполнения упражнения необходимо подбирать локти и колени друг к другу. Стопы должны твердо стоять на полу.

2) Корпус должен быть в вертикальном положении даже при повороте до упора.

3) Начинающие занимаются в течении 3 – 5 минут, постепенно доводя время до 1 часа.

«Внешняя» работа

Вайгун или «Внешняя» работа – это комплекс упражнений, целью которого является придание крепости конечностям и увеличение мышечной и сухожильной силы, что необходимо для подготовки тела к условиям реального поединка.

Упражнение № 1

«Железный бык пашет землю»

Примите упор лежа на вытянутых руках. Руки на ширине плеч, пальцы направлены вперед. Стопы расставлены. Держите корпус прямым (рис.39).

Согнитесь и поднимите таз назад – вверх (рис.40). Медленно согните руки в локтях. Опустите на пол вначале грудь, а затем таз (рис.41). Выпрямите руки в локтях и прогнитесь назад (рис.42).

Повторите упражнение сначала (см. рис.39).

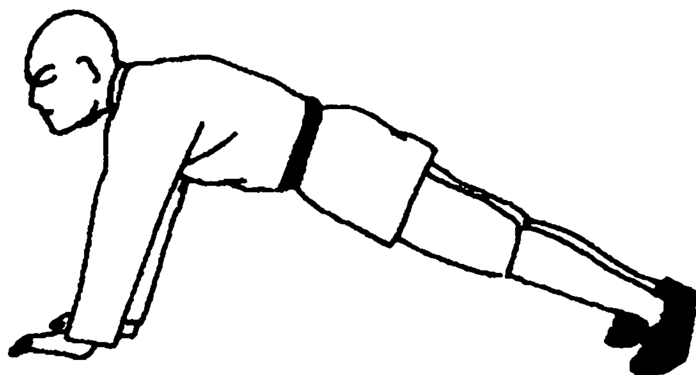


Рис.39

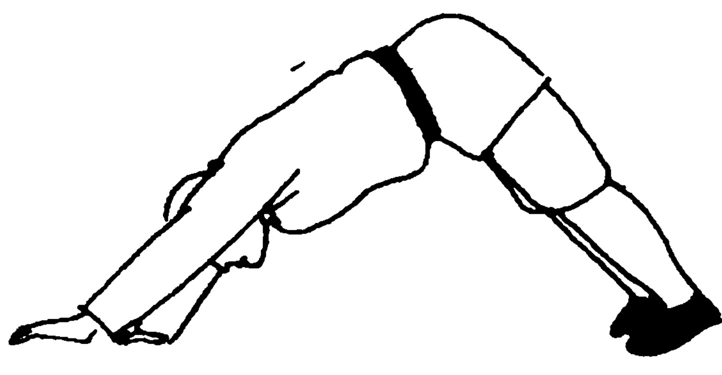


Рис.40

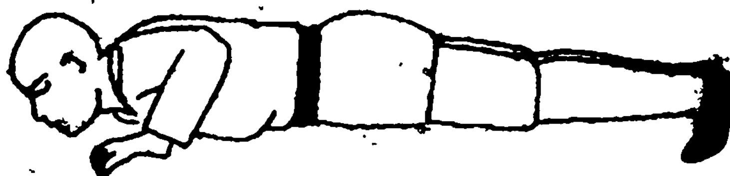


Рис.41

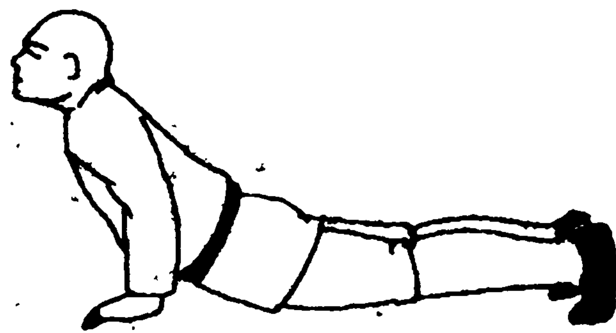


Рис.42

Важные моменты

1) Движения должны быть медленными, ровными и непрерывными.

2) Там где необходимо держать корпус прямо и при

движении вперед, как можно ближе проносите тело над полом.

3) При движении назад, как можно больше сгибайтесь.

4) Начинающие должны повторять упражнение 15 — 30 раз. На продвинутых стадиях количество повторений можно довести до 100 раз.

Упражнение № 2

«Леопард потягивается в пещере»

Примите упор лежа на выпрямленной руке. Ребро опорной стопы располагается на полу, другая стопа находится сверху. Держите корпус прямо. Свободную руку вытяните вверх или вбок (рис.43).

Согните опорную руку и наклонитесь близко к полу, держа ноги прямыми (рис.44). Останьтесь в этом положении некоторое время, а затем медленно поднимитесь в прежнее положение (см. рис.43).

Повторите упражнение несколько раз, затем смените руку.

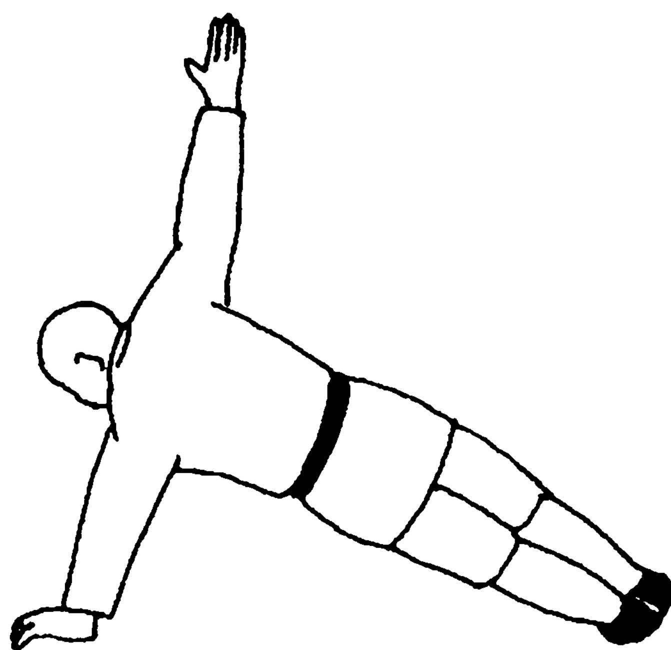


Рис.43

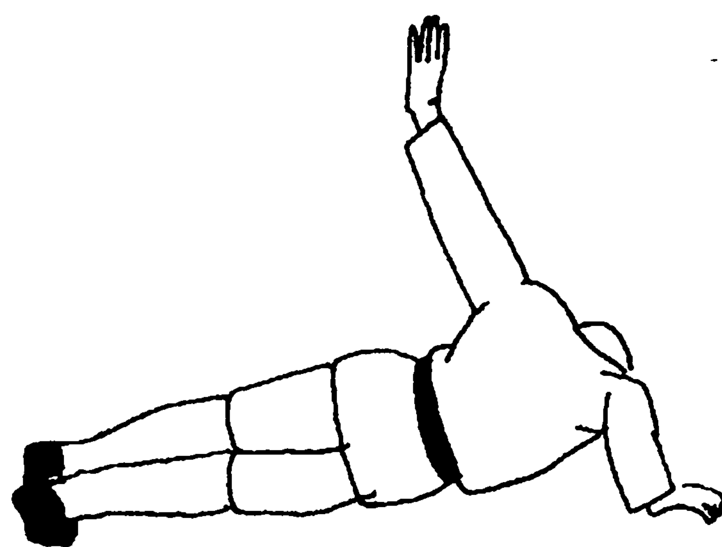


Рис.44

Важные моменты

1) Опорными являются только одноименные рука и стопа. Остальные части тела пола не касаются.

2) Свободная рука используется для балансировки тела.

3)Начинающие повторяют движения 3 — 5 раз на

каждую руку. На продвинутых стадиях количество повторений можно довести до 100 раз.

Упражнение № 3

«Стойка на руках»

Перевернувшись вниз головой, примите стойку на руках и обопритесь ногами о стену (рис.45).

Используя обратное дыхание животом. При вдохе мысленно ведите Ци из нижнего Даньтянь к точке Хуэйинь, далее вверх по заднесерединному меридиану до точки Линтай. На выдохе, в точке Линтай разделите оба потока Ци, которые двигаются через подмышки по внутренним сторонам рук к точкам Лаогун, расположенным в центрах ладоней.

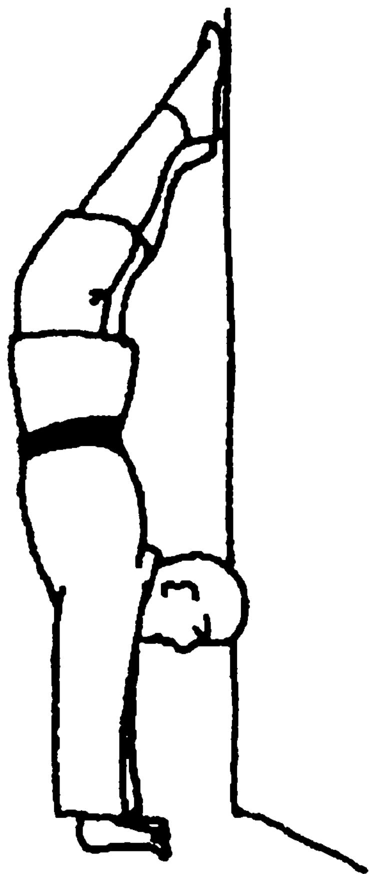


Рис.45

Начинающие находятся в этой позиции от 2-х до 5-ти минут. Постепенно доведите время выполнения упражнения до 15 минут.

Тренировка ударов ладонью на мешках

Работа на мешке с песком является одним из базовых методов наработки «Железной ладони» в кулачном искусстве. Это важный этап изучения правильного удара, вариантов правильного приложения силы и повышения прикладной эффективности кулачных методов. Занятия способствуют развитию мышц, закалке ударных поверхностей, а также увеличению силы рук и запястий.

Упражнение № 1

Удары по настенному мешку

Повесьте настенный мешок, набитый металлическими опилками и фасолью на стену таким образом, чтобы его верхняя часть располагалась на уровне ваших глаз, а нижняя часть – на уровне живота.

Станьте прямо лицом к стене на расстоянии длины предплечий. Пальцами обеих рук упритесь в настенный мешок. Используя обратное дыхание животом, сделайте выдох. Одновременно нанесите удар ладонями по мешку (рис.46, 47).

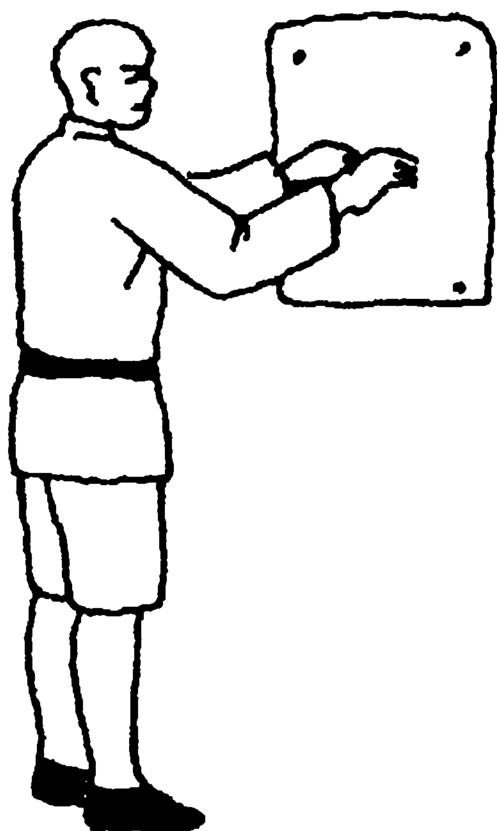


Рис.46

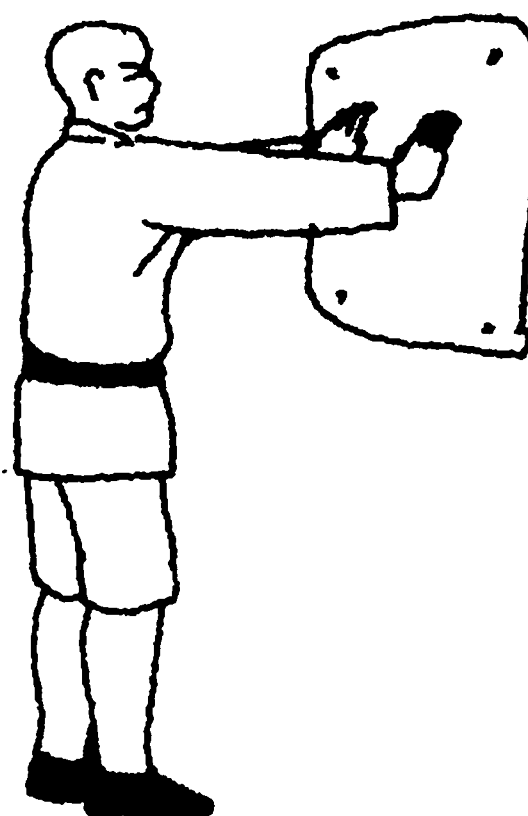


Рис.47

Мысленно ведите Ци из нижнего Даньтяня через точку Таньчжун к подмышечным впадинам, оттуда опустите ее по внутренним сторонам кистей рук в точки Лаогун (центр ладоней).

На выдохе вернитесь в исходное положение. Мысленно ведите Ци от точек Лаогун по тыльным сторонам кистей рук к голове, а оттуда по Переднесерединному меридиану в нижний Даньтянь.

Выполните упражнение от 10 до 100 раз.

Упражнение № 2

Удары кистью

Изготовьте квадратный мешок размером 40 на 40 сантиметров и наполните его железными опилками и фасолью. Положите его на специальную подставку или высокий табурет таким образом, чтобы мешок находился на уровне нижней части живота (рис.48). Используйте обратное дыхание животом. На вдохе под-

нимите правую руку вверх для замаха. Мысленно концентрируйтесь на нижнем Даньтянь (рис.49). На выдохе опустите руку вниз и нанесите нисходящий удар ладонью по мешку (рис.50). Мысленно ведите Ци из нижнего Даньтянь вверх по Переднесрединному меридиану через подмышку и внутреннюю часть руки в точку Лаогун (центр ладони).

На вдохе поднимите правую руку вверх для замаха (рис.51). Мысленно ведите Ци от точки Лаогун по внешней стороне правой руки через подмышку к позвоночнику. Оттуда Ци двигается вверх к точке Байхуэй, затем по Переднесрединному меридиану вниз в нижний Даньтянь.

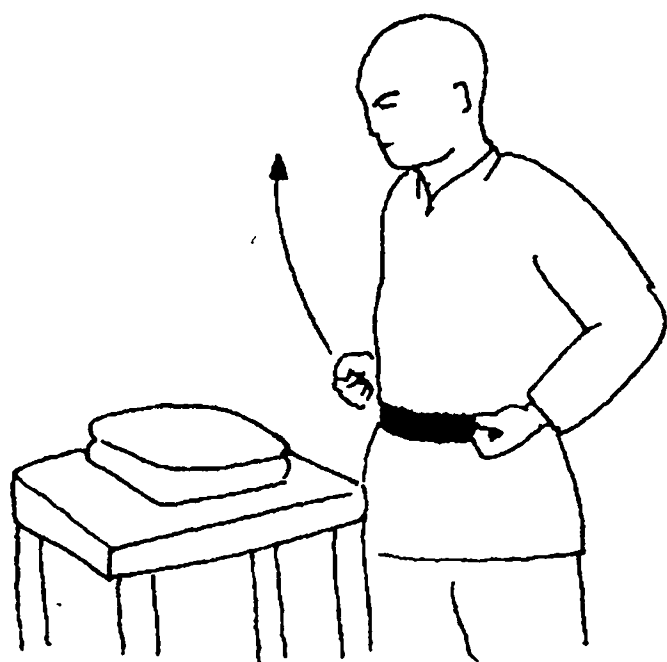


Рис.48

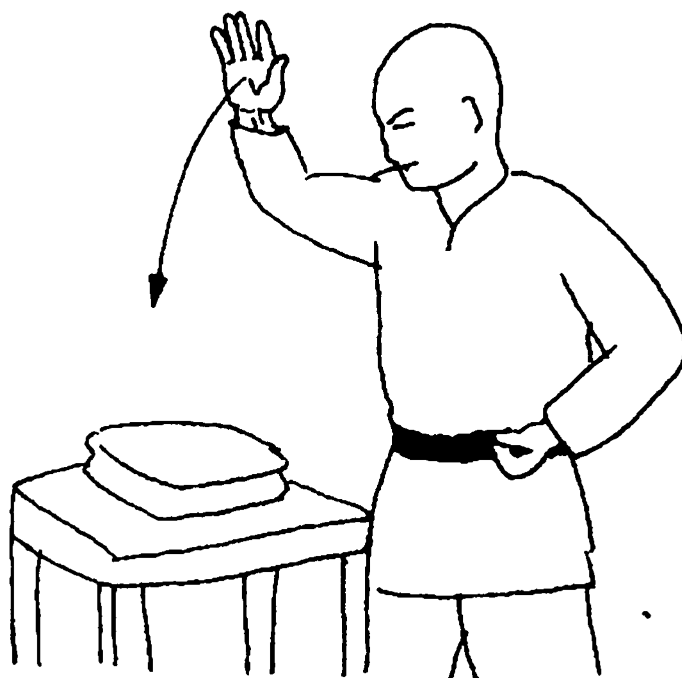


Рис.49

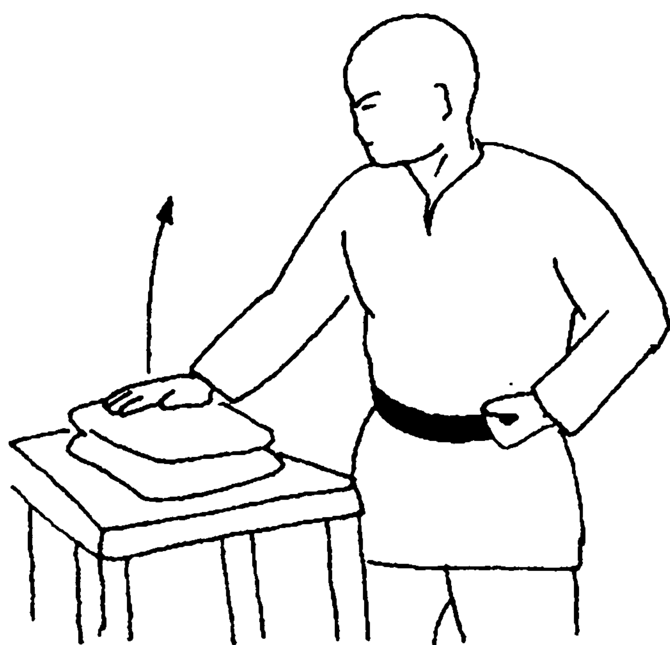


Рис.50

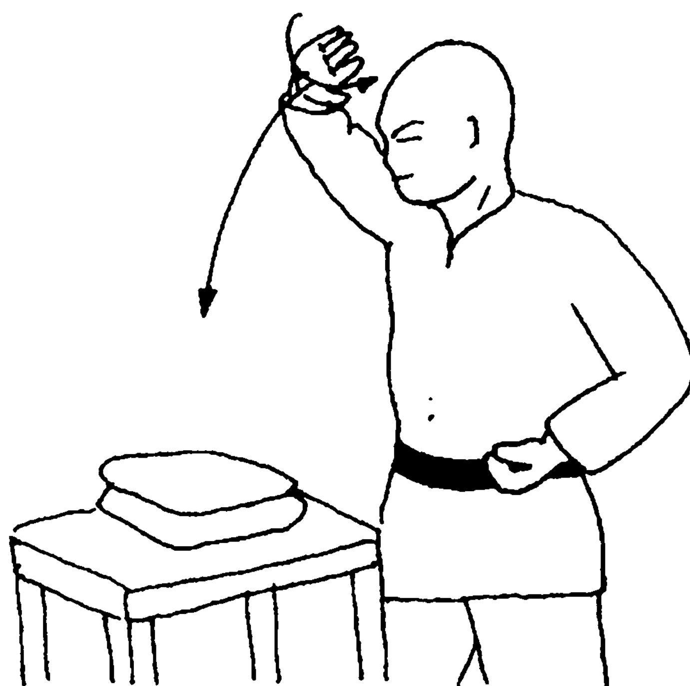


Рис.51

На выдохе опустите руку вниз и нанесите нисходящий удар тыльной стороной кисти по мешку (рис.52). Мысленно ведите Ци из нижнего Даньтянь вверх по Переднесрединному меридиану через подмышку и внутреннюю часть руки в точку Лаогун (центр ладони).

На вдохе поднимите правую руку вверх для замаха (рис.53). Мысленно ведите Ци от точки Лаогун по внешней стороне правой руки через подмышку к позвоночнику. Оттуда Ци двигается вверх к точке Байхуэй, затем по Переднесрединному меридиану вниз в нижний Даньтянь.

На выдохе опустите руку вниз и нанесите нисходящий удар ребром ладони по мешку (рис.54). Мысленно ведите Ци из нижнего Даньтянь вверх по Переднесрединному меридиану через подмышку и внутреннюю часть руки в точку Лаогун (центр ладони).

На вдохе поднимите правую руку вверх для замаха (рис.55). Мысленно ведите Ци от точки Лаогун по внешней стороне правой руки через подмышку к позвоночнику. Оттуда Ци двигается вверх к точке Байхуэй, затем по Переднесрединному меридиану вниз в нижний Даньтянь.

На выдохе опустите руку вниз и ладонью нанесите нисходящий удар «тигриной лапой» по мешку (рис.56). Мысленно ведите Ци из нижнего Даньтянь вверх по Переднесрединному меридиану через подмышку и внутреннюю часть руки в точку Лаогун (центр ладони).

Вернитесь в исходное положение. Мысленно ведите Ци от точки Лаогун по внешней стороне правой руки через подмышку к позвоночнику. Оттуда Ци двигается вверх к точке Байхуэй, затем по Переднесрединному меридиану вниз в нижний Даньтянь.

Повторите упражнение левой рукой. Таким образом, меняя руки нанесите от 50 до 100 ударов каждой рукой.

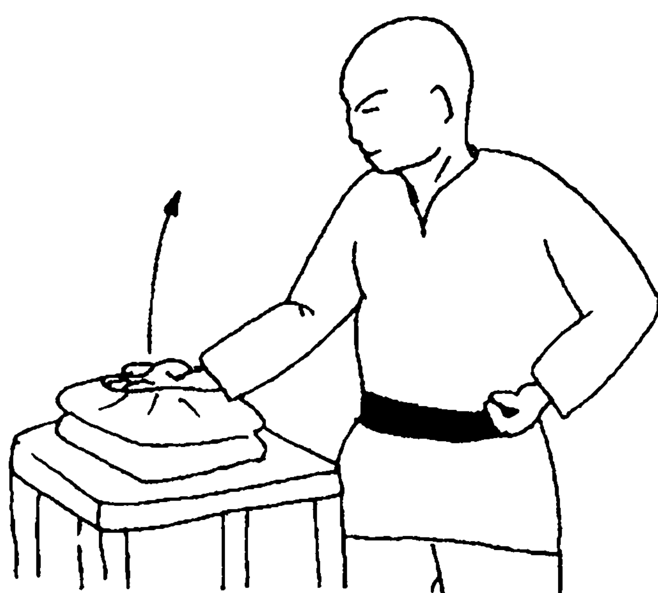
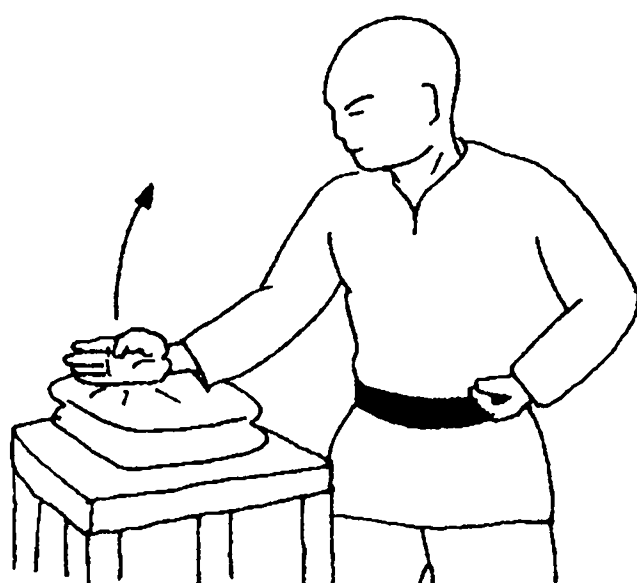
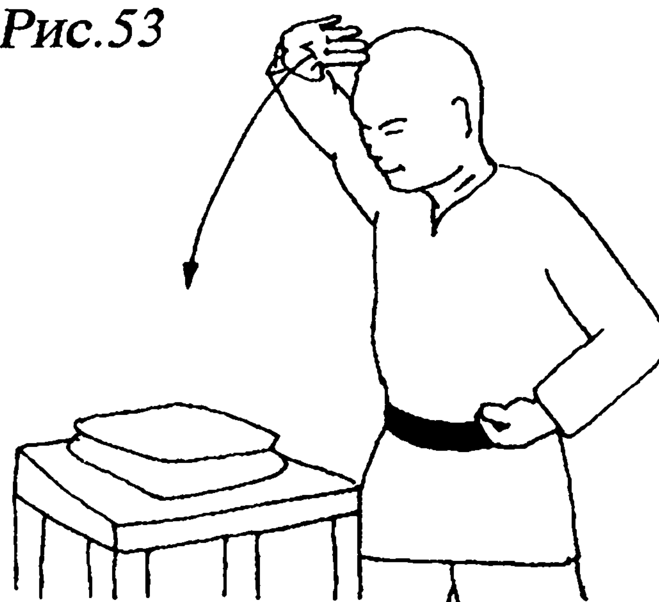
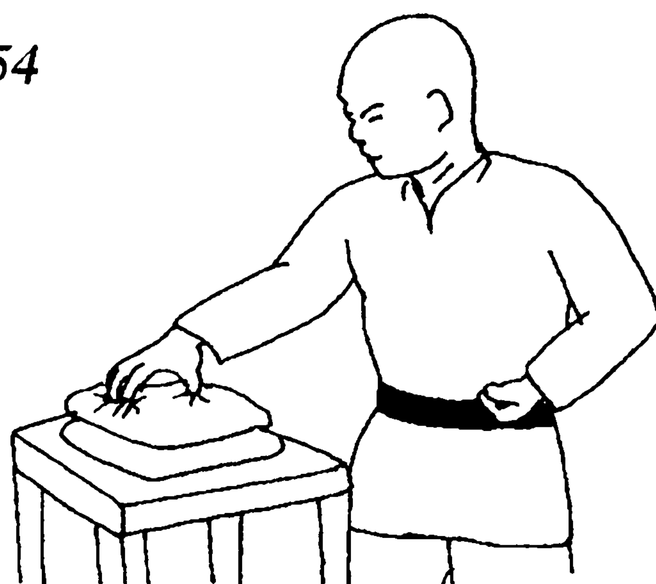

Рис.52


Рис.53


Рис.54


Рис.55


Рис.56

Упражнение № 3

Ладонь «Тигриная лапа»

Изготовьте квадратный мешок размером 40 на 40 сантиметров и наполните его железными опилками и фасолью. Положите его на специальную подставку или высокий стол таким образом, чтобы мешок находил-

я на уровне нижней части живота. Станьте на расстоянии вытянутой руки от стола (рис.57, 58). Мысленно сконцентрируйтесь на нижнем Даньтянь.

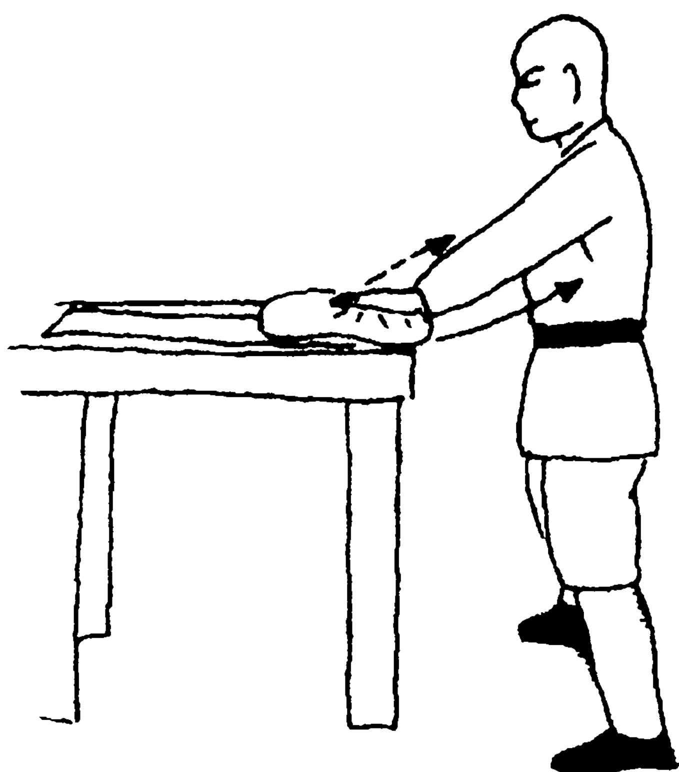


Рис.57

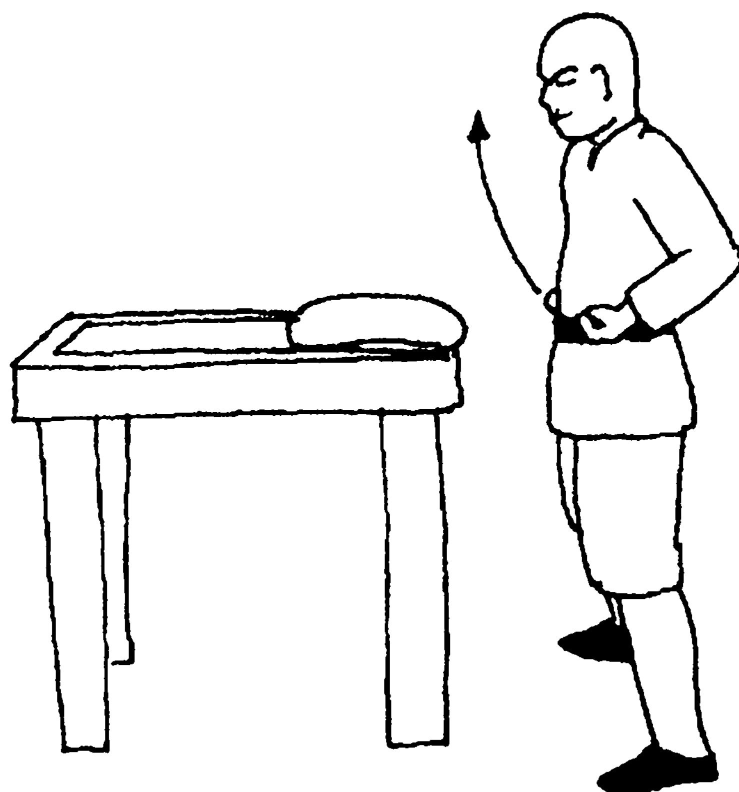


Рис.58

Используйте обратное дыхание животом. Выполните вдох. Поднимите правую руку вверх для замаха (рис.59). На выдохе нанесите нисходящий удар ладонью по мешку (рис.60). Мысленно ведите Ци из нижнего Даньтянь вверх по Переднесерединному меридиану через правую подмышку и внутреннюю часть руки в точку Лаогун (центр ладони).

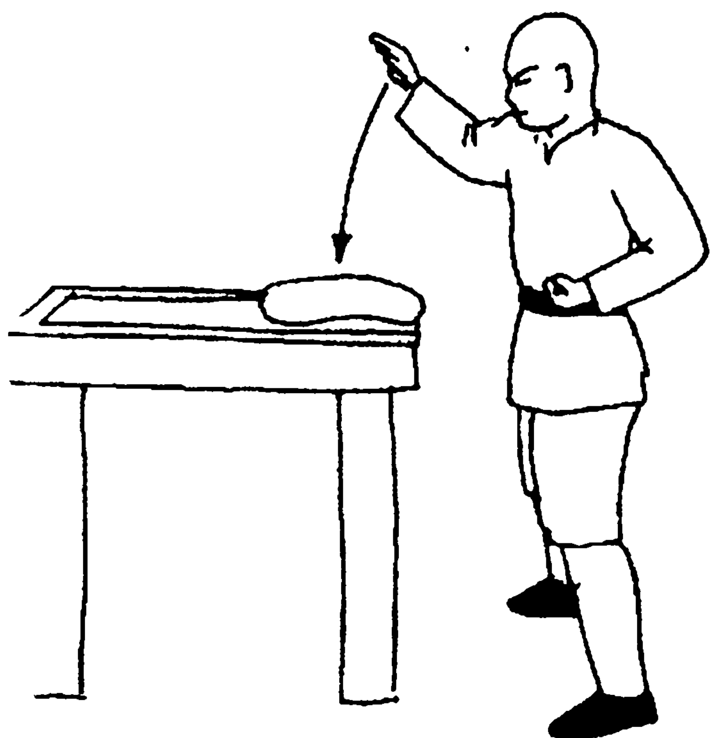


Рис.59

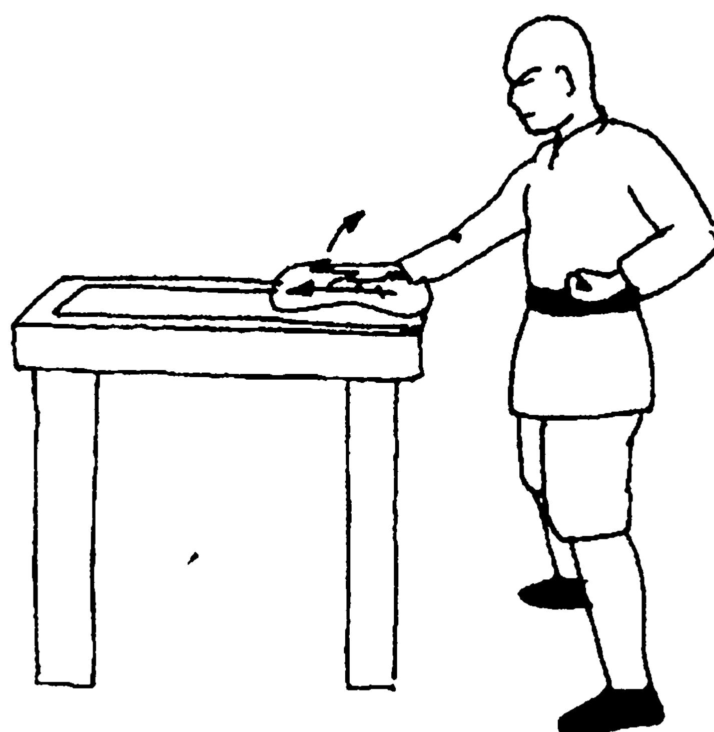


Рис.60

На последней фазе выдоха поднимите пальцы бьющей руки вверх и выведите вперед основание ладони, толкая мешок вперед (рис.61). На задержке дыхания правой ногой сделайте шаг вперед и используя форму кисти «Тигриная лапа» захватите мешок и с силой сожмите пальцы (рис.62, 63). Сделайте шаг правой ногой назад. Давящим движением верните мешок в первоначальное положение (рис.64, 65).

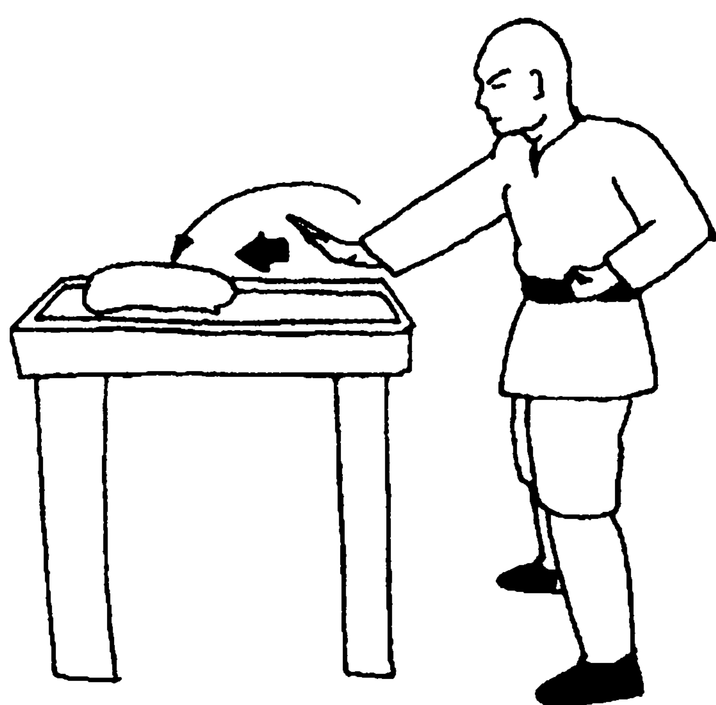


Рис.61

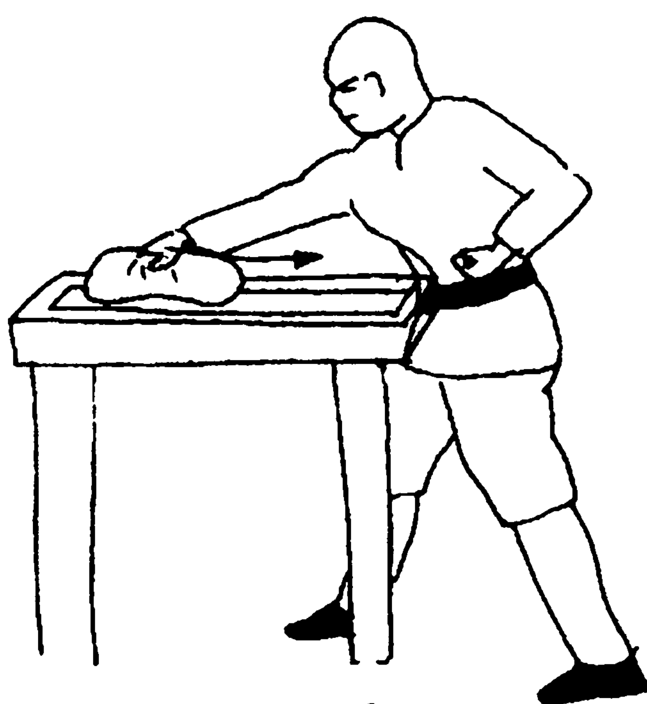


Рис.62

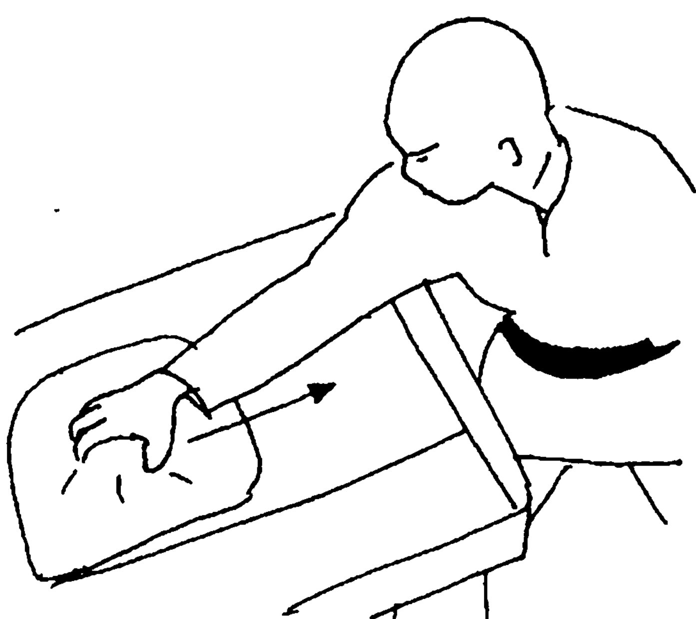


Рис.63

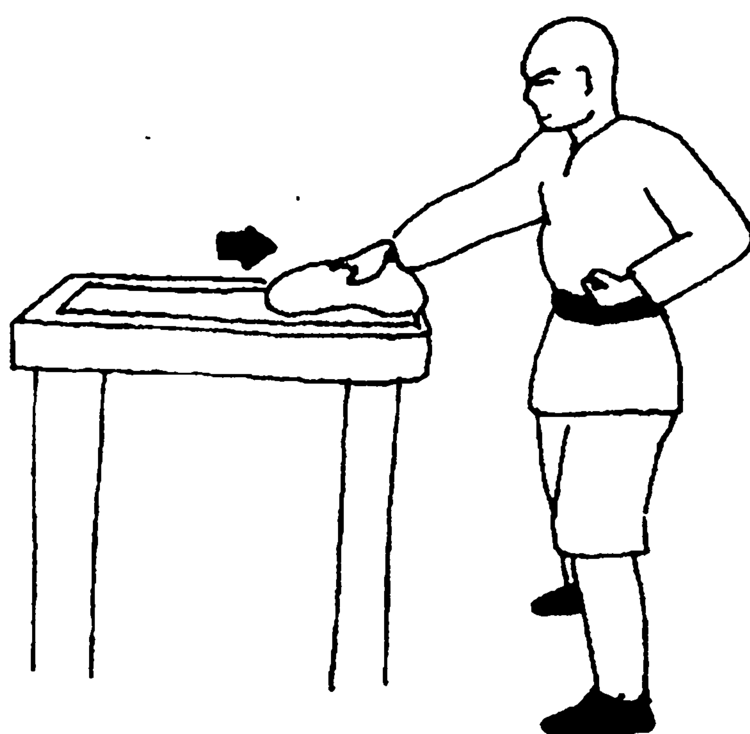


Рис.64



Рис.65

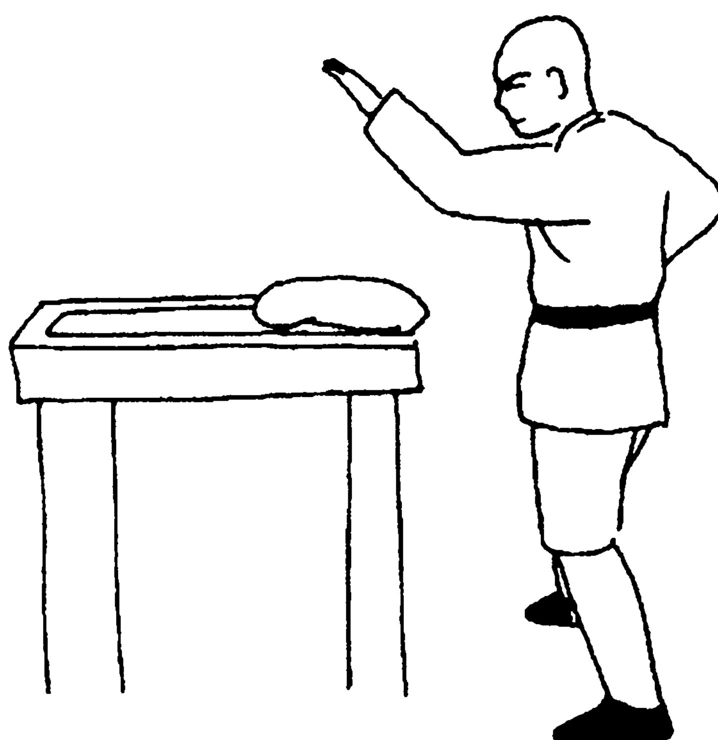


Рис.66

На вдохе поднимите вверх левую руку и выполните ею упражнение аналогичным образом (рис.66). Таким образом, меняя руки нанесите от 50 до 100 ударов каждой рукой.

Вариантом данного упражнения может быть тренировка в нанесении ударов по мешку, который лежит на поверхности, расположенной под различными углами к горизонтальной плоскости (рис.67 – 72).

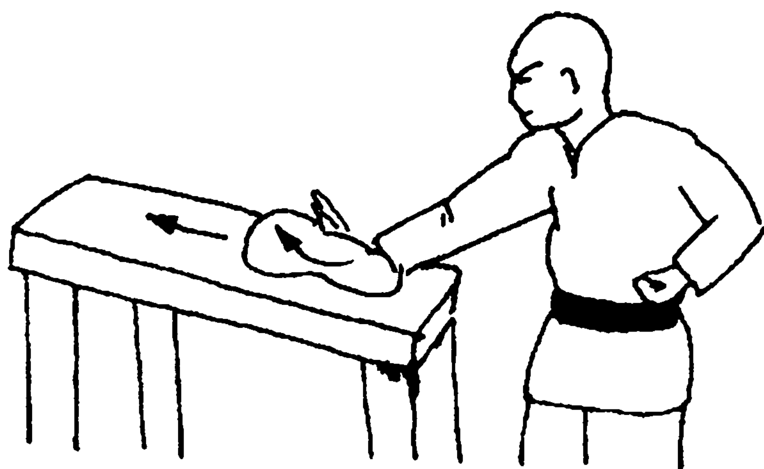


Рис.67

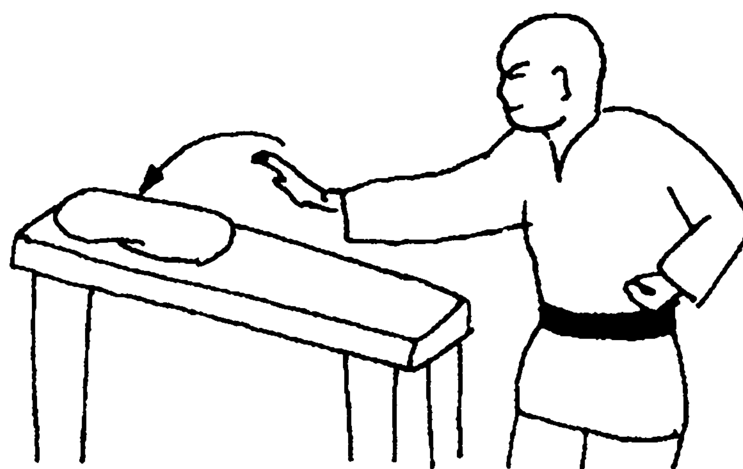


Рис.68

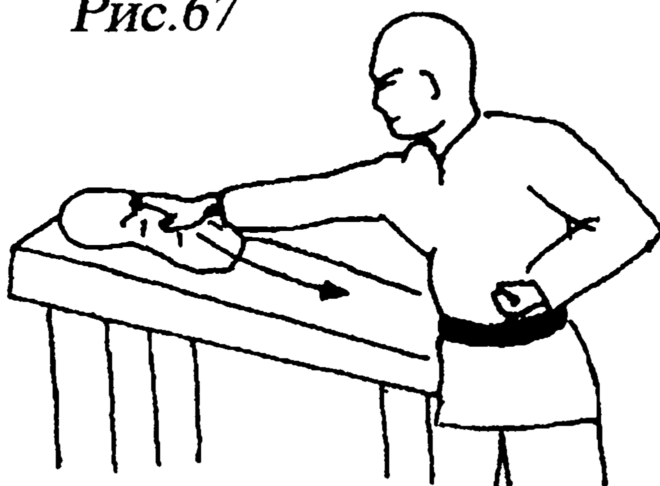


Рис.69

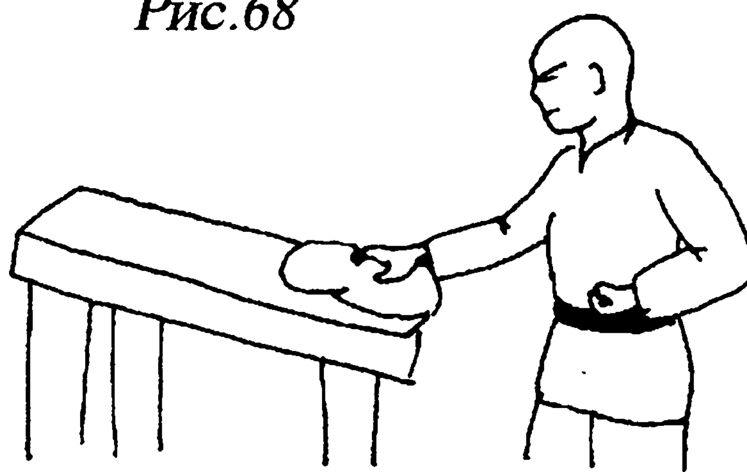


Рис.70

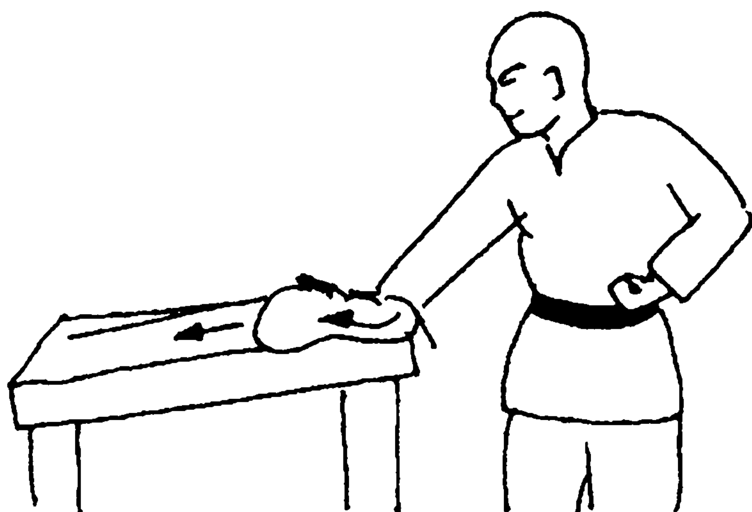


Рис.71

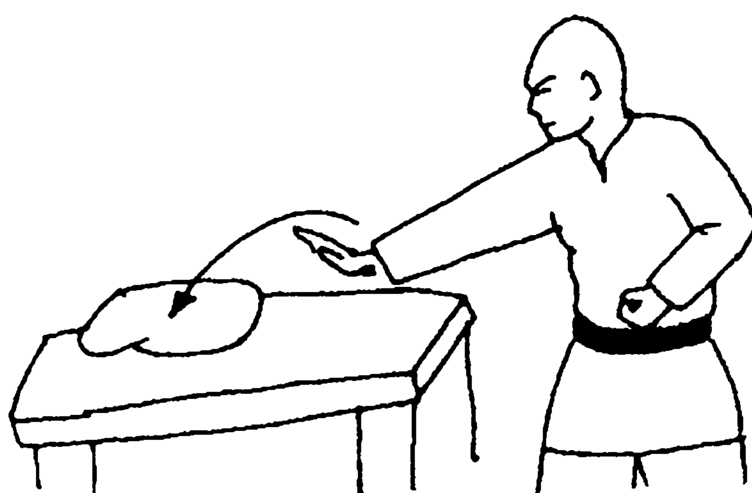


Рис.72

Упражнение № 4

«Ладонью расколоть каменную плиту»

Положите каменную плиту на две кирпичные подпорки таким образом, чтобы она располагалась на уровне низа живота. Станьте лицом к плите в стойку Мабу. Сожмите кисти в кулаки и отведите их к бокам (рис.73). Используйте прямое дыхание животом. Вдохните. Разожмите правый кулак и отведите его для замаха назад – вправо (рис.74). Мысленно сконцентрируйте Ци в области нижнего Даньтянь. На выдохе двигайте вашу правую руку по широкой дуге вверх вперед и вниз. Правой ладонью нанесите удар по каменной плите (рис.75, 76). Мысленно ведите Ци из нижнего Даньтянь в точку Лаогун (центр ладони).

Вернитесь в исходное положение. Мысленно верните Ци через внешнюю сторону руки и подмышку к позвоночнику и далее через точку Байхуэй (макушка) по Переднесерединному меридиану в нижний Даньтянь. Выполните упражнение другой рукой. Таким образом, чередуя руки, нанесите от 50 до 100 ударов каждой рукой.

Важные моменты:

1) Начинающие должны наносить удары по мешку с использованием минимума силы. С течением времени, по мере укрепления ударных поверхностей, силу можно постепенно увеличивать.

2) После занятий обязательно надо подержать руки в тёплом сильно солёном водяном растворе.

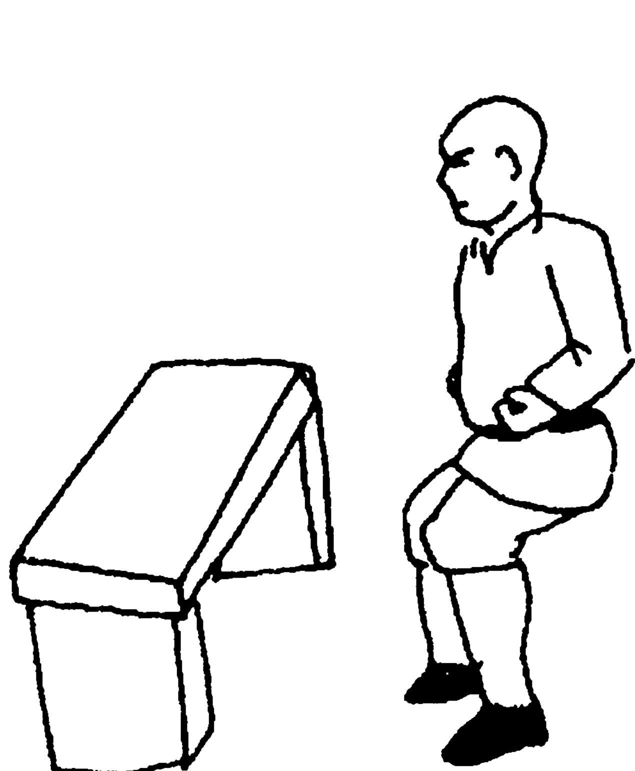


Рис.73

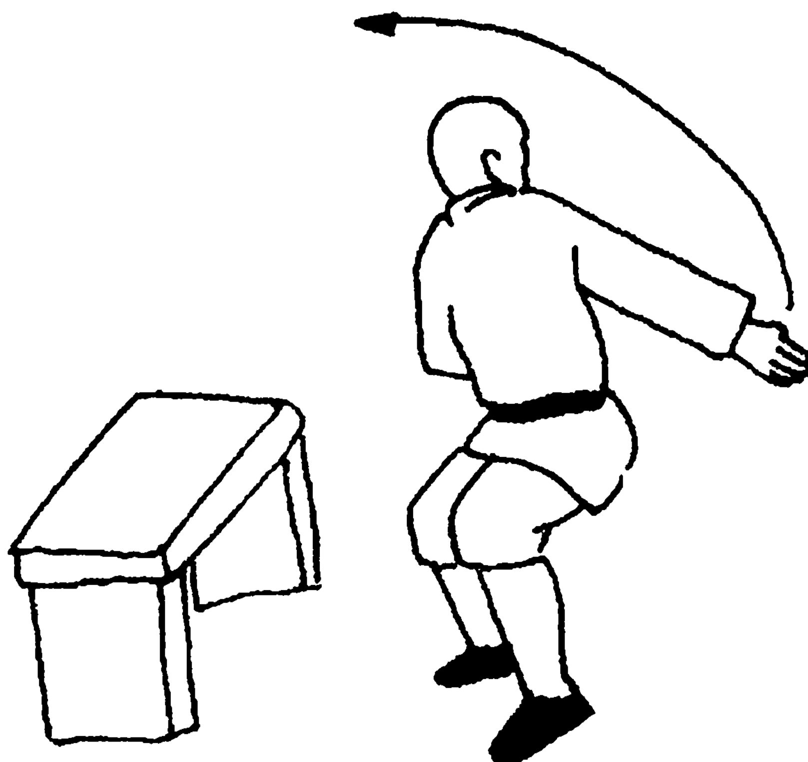


Рис.74

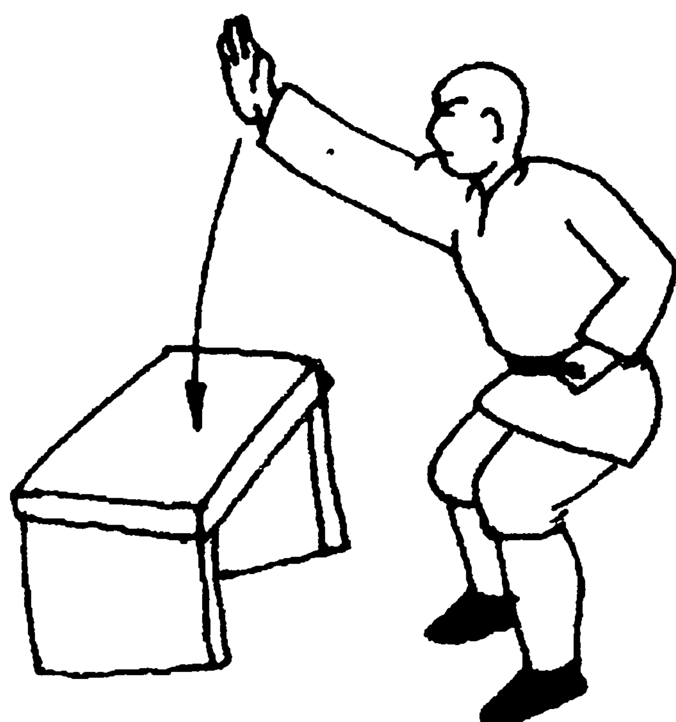


Рис.75

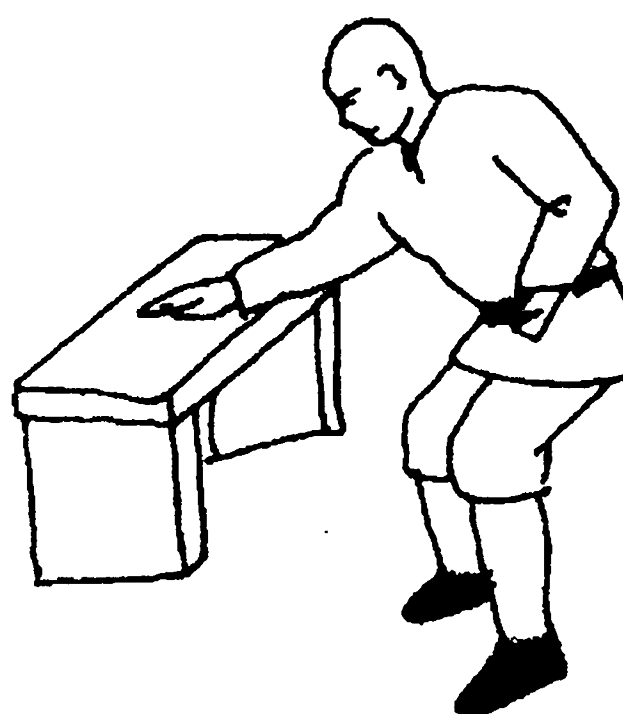


Рис.76

Комплекс упражнений на укрепление конечностей

Представленные вниманию читателей упражнения являются неотъемлемой частью цигун «Железная ладонь» и представляют собой сочетание различных методик работы с энергий Ци и приёмов Ушу. Их целью является укрепление ударных частей конечностей и придание им «твердости», необходимой для эффективного ведения поединка.

Упражнения для укрепления кулаков

Упражнение № 1

«Золотой бык пашет землю»

Примите упор лежа на кулаках. Руки вытянуты и расположены на ширине плеч. Стопы расставлены. Держите корпус прямым (рис.77).

Согнитесь и поднимите таз назад – вверх (рис.78). Медленно согните руки в локтях. Опустите на пол вначале грудь, а затем таз (рис.79). Выпрямите руки в локтях и примите исходное положение.

Повторите упражнение сначала.

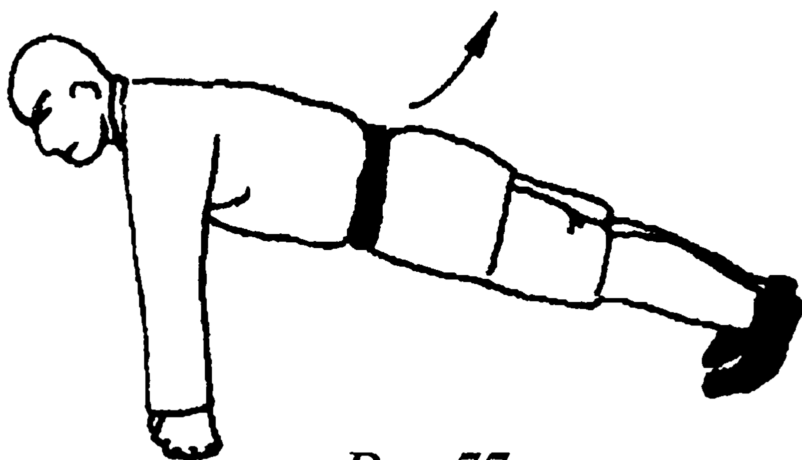


Рис.77

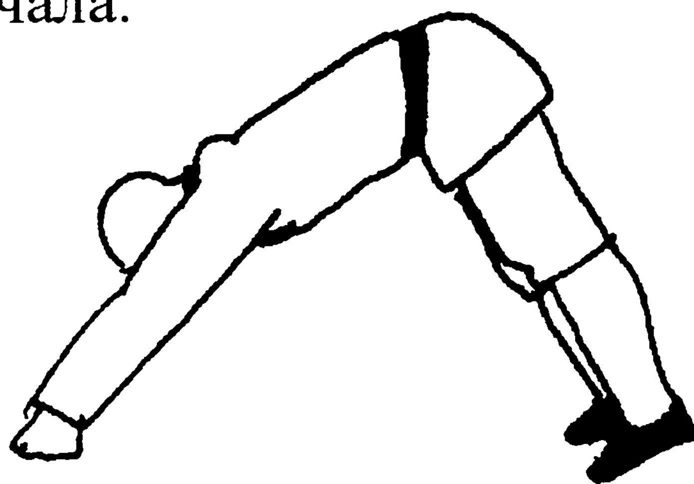


Рис.78

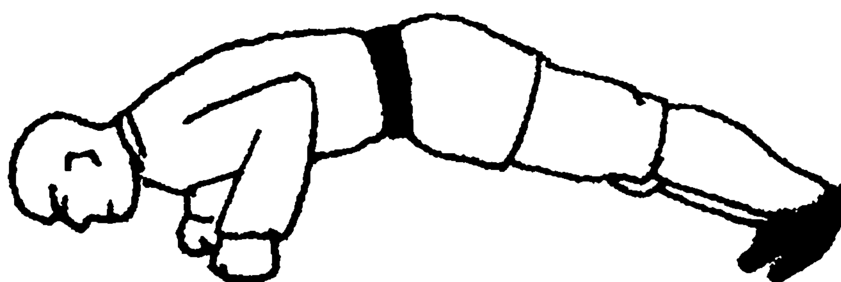


Рис.79

Важные моменты

1) Движения должны быть медленными, ровными и непрерывными.

2) Там где необходимо держать корпус прямо и при движении вперед, как можно ближе проносите тело над полом.

3) При движении назад, как можно больше сгибайтесь.

4) Начинающие должны повторять упражнение 15

— 30 раз. На продвинутых стадиях количество повторений можно довести до 100 раз.

Упражнение № 2

«Архат укладывается спать»

Примите упор лежа на кулаке. Правая рука выпрямлена в локте. Ребро опорной стопы располагается на полу, другая стопа находится сверху. Держите корпус прямо. Свободную руку вытяните вверх или вбок (рис.80). Согните опорную руку и наклонитесь близко к полу, держа ноги прямыми (рис.81). Останьтесь в этом положении некоторое время, а затем медленно поднимитесь в прежнее положение (см. рис.43).

Повторите упражнение несколько раз, затем смените руку.

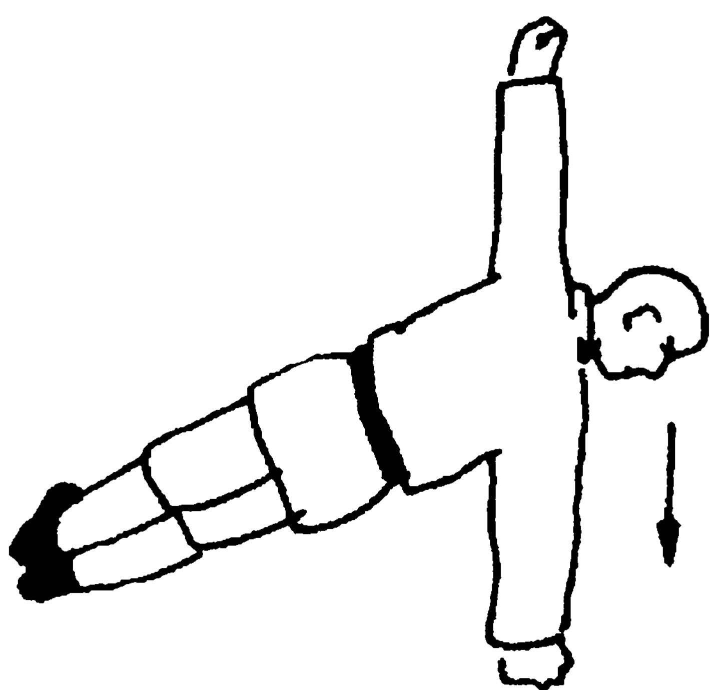


Рис.80

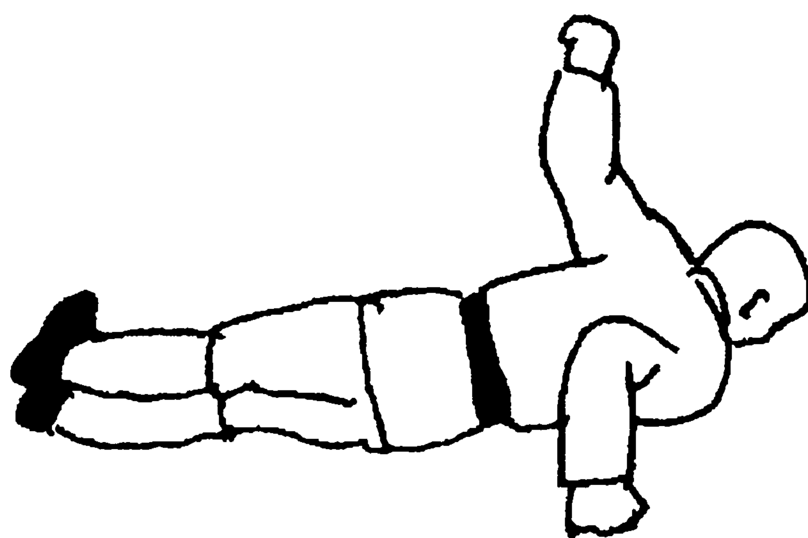


Рис.81

Важные моменты

1) Опорными являются только одноименные рука и стопа. Остальные части тела пола не касаются.

2) Свободная рука используется для балансировки тела.

3) Начинающие повторяют движения 3 — 5 раз на каждую руку. На продвинутых стадиях количество повторений можно довести до 100 раз.

Упражнение № 3

«Стойка на кулаках»

Перевернувшись вниз головой, примите стойку на кулаках и обопритесь ногами о стену (рис.82). Используя обратное дыхание животом. При вдохе мысленно ведите Ци из нижнего Даньтянь к точке Хуэйинь, далее вверх по Заднесрединному меридиану. На выдохе, в точке Линтай разделите оба потока Ци, которые двигаются через подмышки по внутренним сторонам рук к точкам Лагун, расположенным в центрах ладоней.

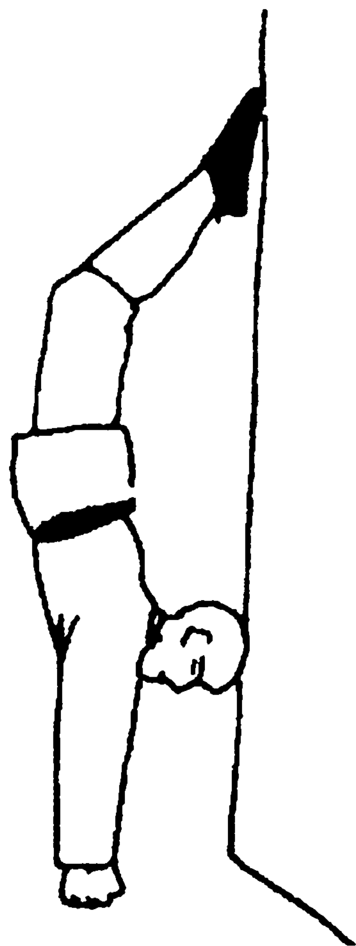


Рис.82

Начинающие находятся в этой позиции от 2-х до 5-ти минут. Постепенно доведите время выполнения упражнения до 15 минут.

Тренировка ударов кулаком на мешках

Работа на мешке с песком является одним из базовых методов укрепления кулаков и постановки правильных ударов в кулачном искусстве. Это важный этап отработки траектории удара, вариантов правильного приложения силы и повышения прикладной эффективности кулачных методов. Занятия способствуют развитию мышц, закалке ударных поверхностей, а также увеличению силы рук и запястий.

Тренировка заключается в нанесении ударов кулаками по мешку. На начальном этапе наносят одиночные удары по 10 раз одним кулаком, затем 10 раз другим кулаком. Со временем доводят количество ударов каждой рукой до 100 раз. Далее тренируются в нанесении серий ударов, состоящих из разнообразных ударов.

В этом виде тренировок используют два основных вида мешков: настенный и подвесной. Настенный мешок используют для отработки прямых ударов (рис.83), подвесной мешок – для отработки прямых, боковых, восходящих ударов и их различных сочетаний (рис. 84).

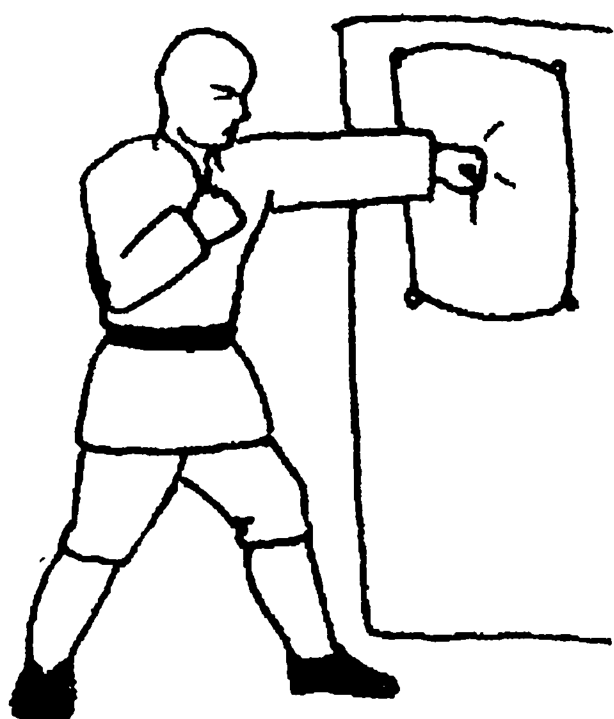


Рис.83

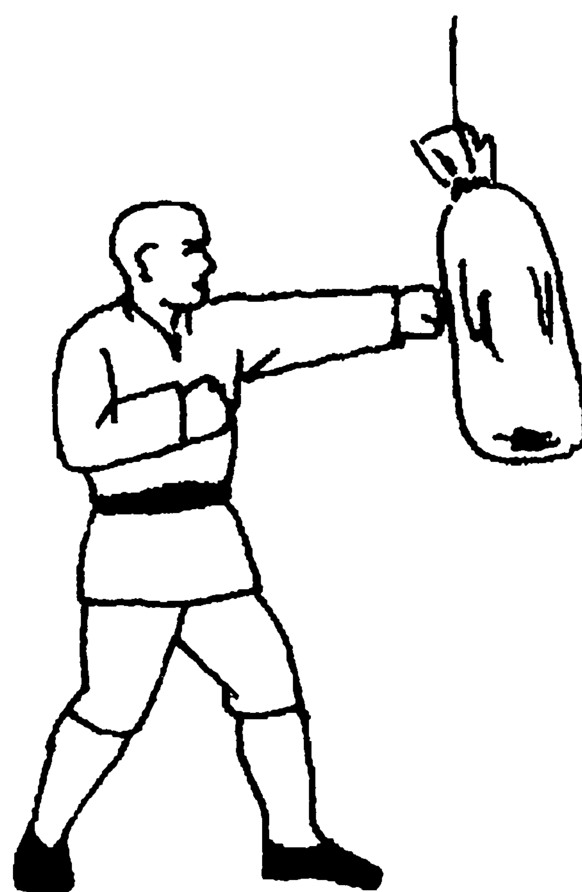


Рис.84

Упражнения на укрепление пальцев и кистей

Упражнение №1
«Алмазный бык пашет землю»

Примите упор лежа на пальцах. Руки вытянуты и расположены на ширине плеч, пальцы направлены вперед. Стопы расставлены. Держите корпус прямым (рис.85).

Согнитесь и поднимите таз назад – вверх (рис.86). Медленно согните руки в локтях. Опустите на пол вначале грудь, а затем таз (рис.87). Выпрямите руки в локтях и примите исходное положение. Повторите упражнение сначала .

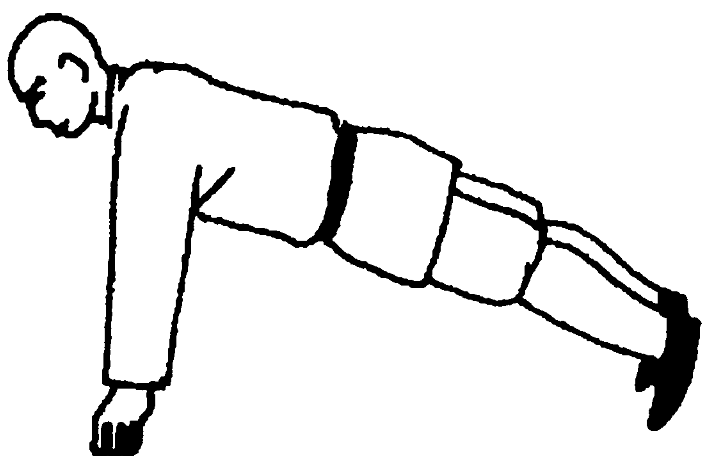


Рис.85

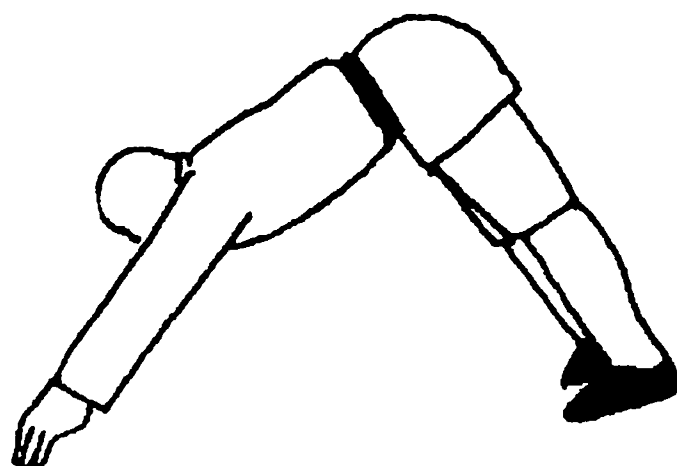


Рис.86

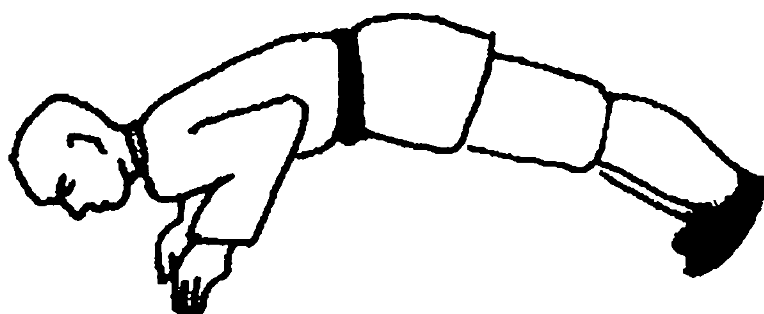


Рис.87

Важные моменты

1) Движения должны быть медленными, ровными и непрерывными.

2) Там где необходимо держать корпус прямо и при движении вперед, как можно ближе проносите тело над полом.

3) При движении назад, как можно больше сгибайтесь.

4) Начинающие должны повторять упражнение 15 – 30 раз. На продвинутых стадиях количество повторений можно довести до 100 раз.

Упражнение № 2

«Схватить кувшин»

Возьмите кувшин с небольшим горлышком и наполните его песком. Поставьте кувшин перед собой.

Примите исходную стойку Мабу: ноги расположены шире плеч и согнуты в коленях. Сожмите руки в кулаки и отведите их к поясу. Держите корпус прямым (рис.88). Используйте прямое дыхание животом.

Вдохните. Большим и указательным и средним паль-

цами одной руки схватите кувшин за горлышко (рис.89). Мысленно вбирайте Ци Неба и Земли через «пять отверстий» (макушка, точки Лаогун и точки Юнцюань) в нижний Даньтянь. На задержке дыхания поднимите кувшин до уровня груди (рис.90). Мысленно ведите Ци из нижнего Даньтянь в пальцы, которые обхватывают горлышко кувшина. Выдохните и медленно опустите кувшин на землю.

Выполните упражнение 49 раз каждой рукой.

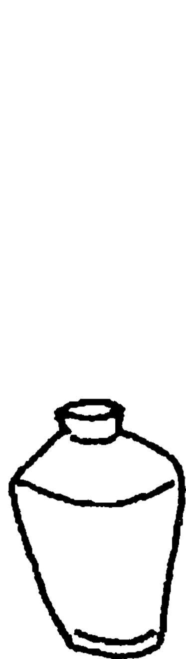
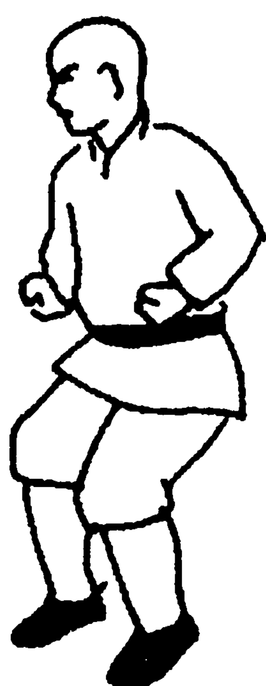



Рис.88



Рис.89



Рис.90

Упражнение № 3
«Поднять колокол»

К деревянной палке толщиной 3 сантиметра и длиной 40 – 50 сантиметров посредине на веревке подвесьте мешок с песком. Станьте прямо, ноги расставлены в стороны чуть шире плеч, стопы параллельны, носки чуть завернуты внутрь. Согните ноги в коленях и примите стойку Мабу. Ладони, держащие палку обращены вниз, руки вытянуты вперед на уровне плеч (рис.91). Используйте прямое дыхание животом. Вдохните. Мысленно ведите Ци Неба и Земли через точку Байхуэй (макушка) в нижний Даньтянь.

Выдохните. Одновременно руками непрерывно крутите палку вперед, наматывая на нее веревку (рис.92).

Мысленно поднимите Ци из Даньтянь в точку Линтай, где, разделив на два потока по внутренним сторонам рук ведите точки Лаогун (центр ладоней).

Вдохните. Одновременно руками непрерывно крутите палку назад, разматывая веревку. Мысленно поднимите Ци от внешних сторон обеих рук в точку Байхуэй, а затем по Переднесерединному меридиану верните в нижний Даньтянь. Выполните упражнение 49 раз.

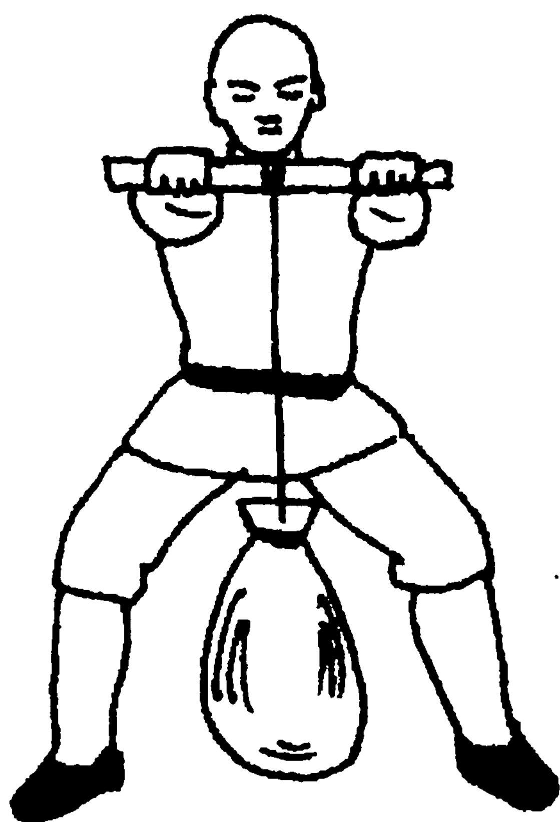


Рис.91

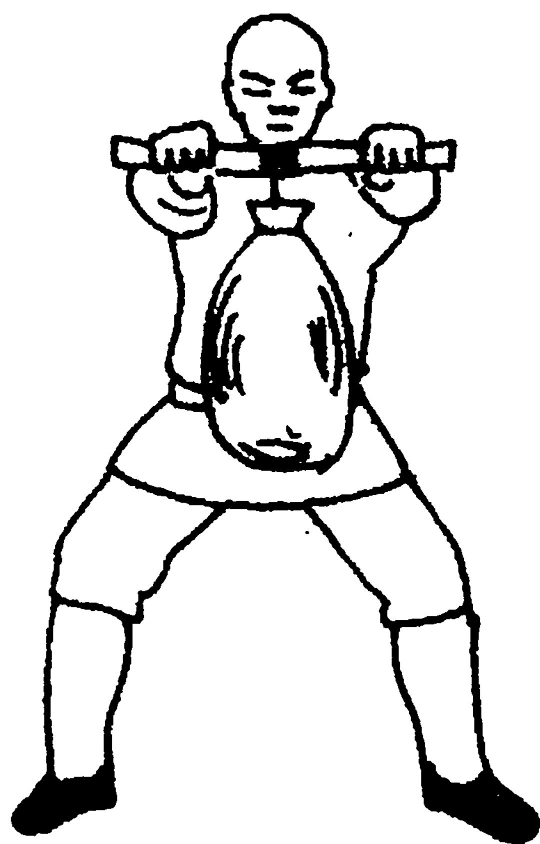


Рис.92

Упражнение № 4

«Играть с жемчужиной»

Для тренировки изготовьте железный мяч весом в 5 – 10 кг. Расставьте ноги в стороны и присядьте образуя стойку Мабу. Носки чуть завернуты внутрь, кончиком языка упритесь в нёбо. Правой рукой удерживайте мяч. Используйте прямое дыхание животом. Вдохните. Одновременно поднимите вверх до горизонтального уровня правую руку и разверните ее ладонью вниз, продолжая удерживать мяч (рис.93). Мыслью ведите Ци Неба и Земли через точку Байхуэй (макушка) в нижний Даньтянь. Задержите дыхание. Одновременно разожмите пальцы правой руки и отпустите железный мяч, позволяя ему упасть. Мыс-

ленно поднимите Ци из нижнего Даньтянь в точку Линтай, где происходит разделение на два потока, идущие по внутренним сторонам рук в ладони к точкам Лаогун. Движение не прекращается. Одновременно левой рукой поймайте падающий мяч (рис.94). Мысленно ведите Ци в десять пальцев рук. Поднимите левую руку с железным мячом (рис.95). Разожмите пальцы и отпустите мяч. Правой рукой поймайте падающий мяч. Повторите упражнение 49 раз.

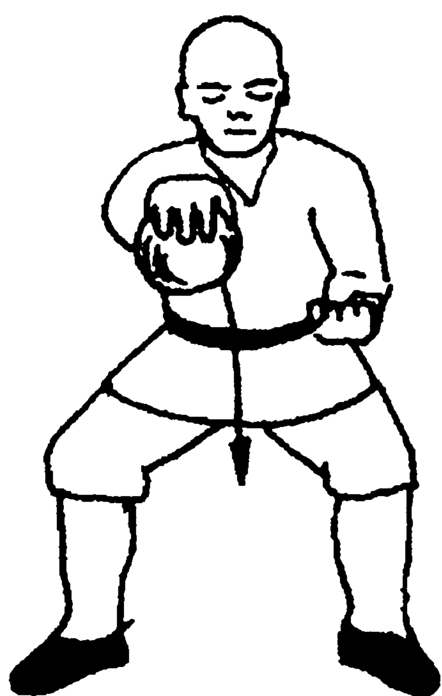


Рис.93



Рис.94

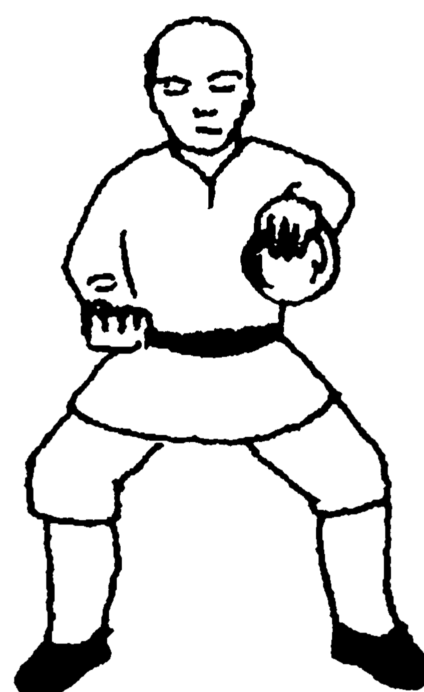


Рис.95

Упражнение № 5

Втыкание рук в бочку

Наполните бочку или ведро фасолью. Станьте перед бочкой в позицию Мабу. Используйте прямое дыхание животом. Мысленно на вдохе сконцентрируйтесь на области нижнего Даньтянь.

На выдохе воткните пальцы в фасоль. Мысленно ведите Ци из нижнего Даньтяня по Переднесерединному меридиану через точку Таньчжун к подмышечным впадинам, опустите ее вдоль внутренних сторон рук в кончики пальцев и далее посылайте ее наружу.



Рис.96

Выполните вдох и извлеките кисти из фасоли. Мысленно поднимите Ци по тыльной стороне рук к голове, а оттуда опустите энергию по Переднесрединному меридиану в нижний Даньтянь (рис.96). Тренируйтесь таким образом пока пальцы не онемеют или не заболят. По мере роста силы и мастерства втыкайте пальцы все сильнее и сильнее. По окончании занятий подержите руки в теплом соляном водном растворе.

Упражнения на укрепление предплечий



Рис.97

Упражнение № 1

Обстукивание палкой

Возьмите в одну руку деревянную палку обстукивайте ею другую руку (рис.97). При ударах мысленно ведите Ци из нижнего Даньтянь в руку и концентрируйте в ней силу и Ци. Производите обхлопывание, пока боль не станет нестерпимой, тогда перейдите к обхлопыванию другой руки.

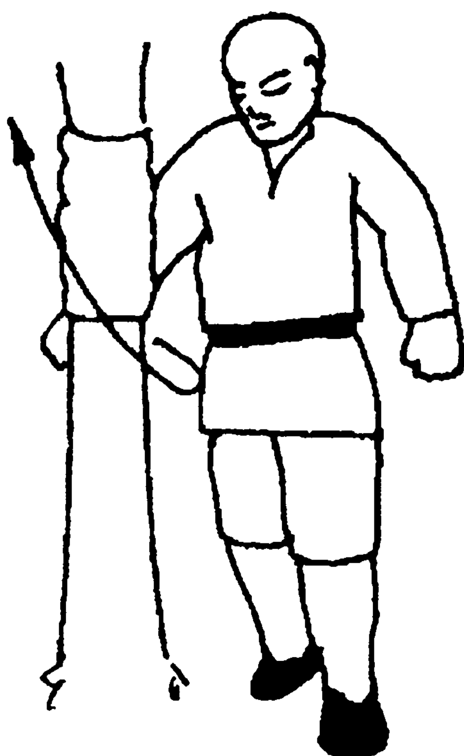


Рис.98

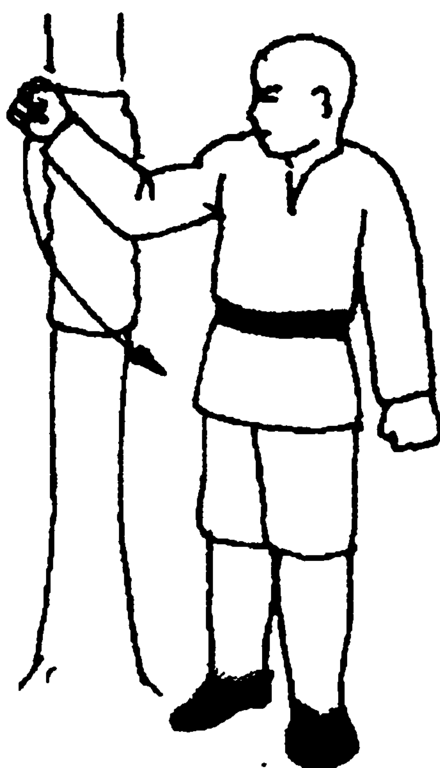


Рис.99

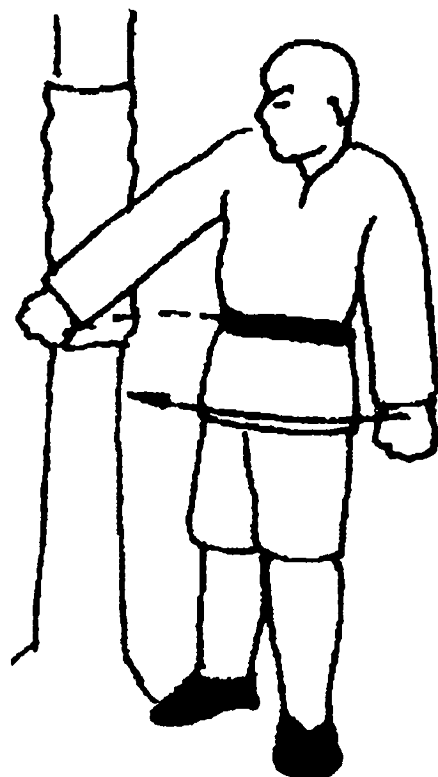


Рис.100

Упражнение № 2

«Размахивание плетью»

Обмотайте ствол дерева матерчатой тряпкой и веревкой. Станьте боком к дереву. Используйте обратное дыхание животом. На выдохе наносите удары внешними и внутренними частями предплечий по стволу дерева (рис.98 – 100). При каждом ударе мысленно направляйте поток Ци в ударную поверхность, на выдохе – возвращайте ее назад в нижний Даньтянь. На начальном этапе наносите несильные удары, по мере роста мастерства и степени «укрепления» конечностей, увеличивайте силу ударов. Можно тренироваться аналогичным образом с партнером (рис.101 – 103).

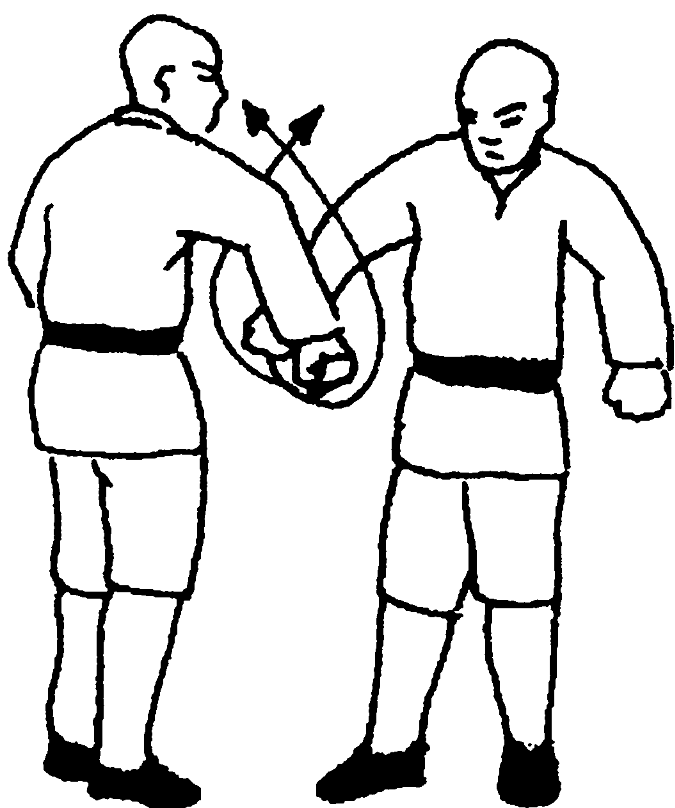


Рис.101

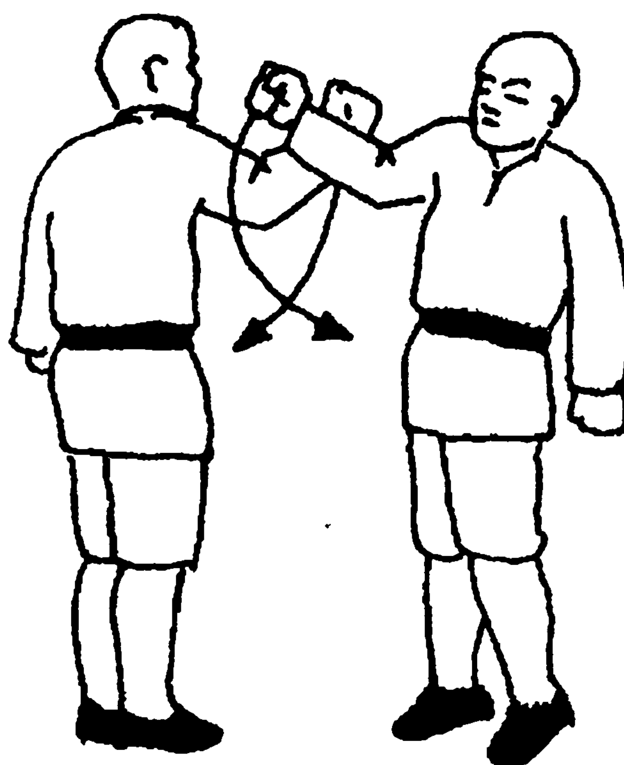


Рис.102

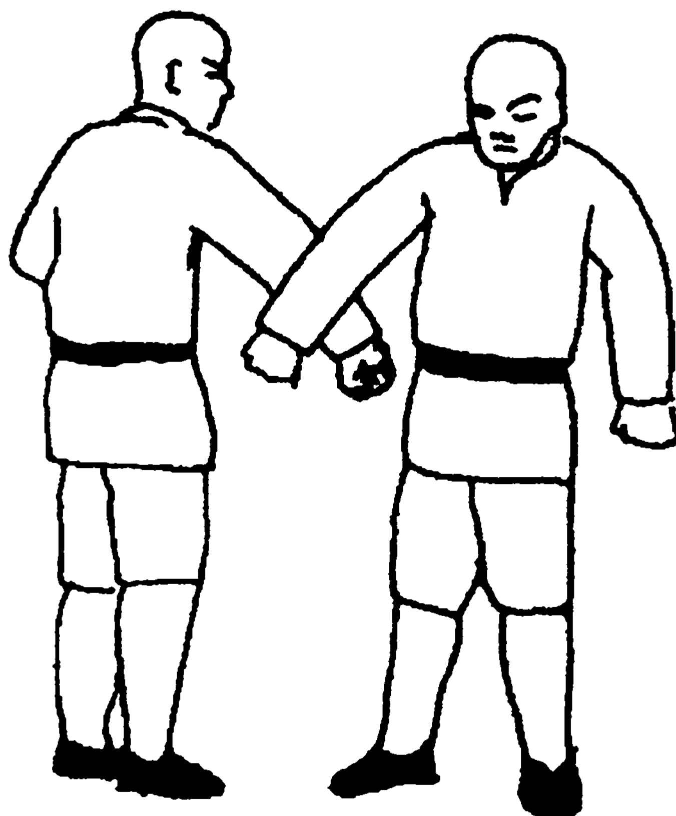


Рис.103

Глава 6

Использование Цигун «Железная ладонь» в боевых искусствах

Как во «Внешних», так и в «Внутренних» школах ушу в бою предпочтение отдается использованию «ладони», так как она является «многофункциональным оружием». Например, ладонь можно использовать для захвата, удара, толчка и протыкания.

Кроме того, с помощью ладони можно наносит «проникающие» удары, поражающие внутренние органы противника. Техника использования «ладони» делится на четыре большие раздела: использование ладони, использование тыльной части кисти, использование ребра ладони и использование пальцев. Рассмотрим базовые варианты применения ладони в поединке.

Использование ладони

Пример № 1

Если вам удалось захватить правую руку противника правой рукой, потяните ее на себя. Одновременно левой ладонью нанесите удар по локтевому суставу оппонента (рис.1). Данное действие может привести к перелому его руки и выводу противника из строя.

Пример № 2

Вам удалось захватить правую руку противника правой рукой. Потяните ее на себя. Одновременно левой ладонью нанесите нисходящий удар сверху вниз по локтевому сгибу захваченной конечности (рис.2). В этом случае поражаются связки и мышцы противника.

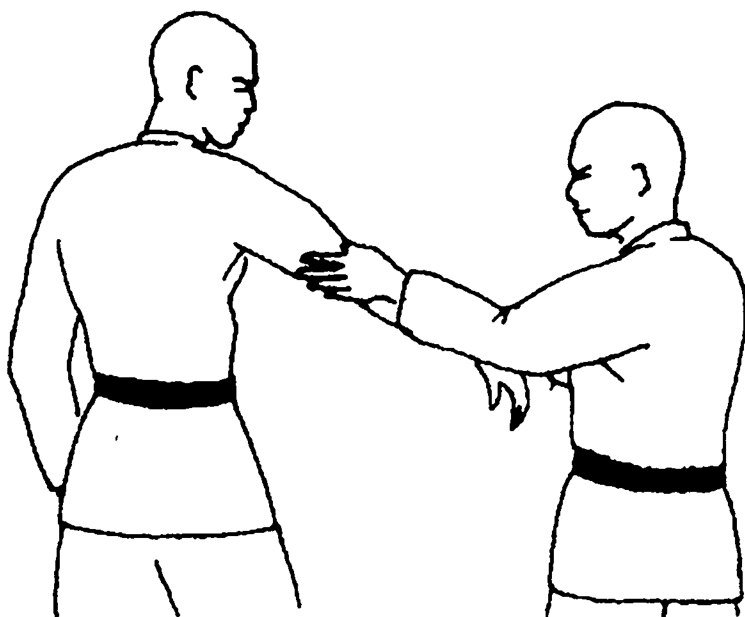


Рис.1

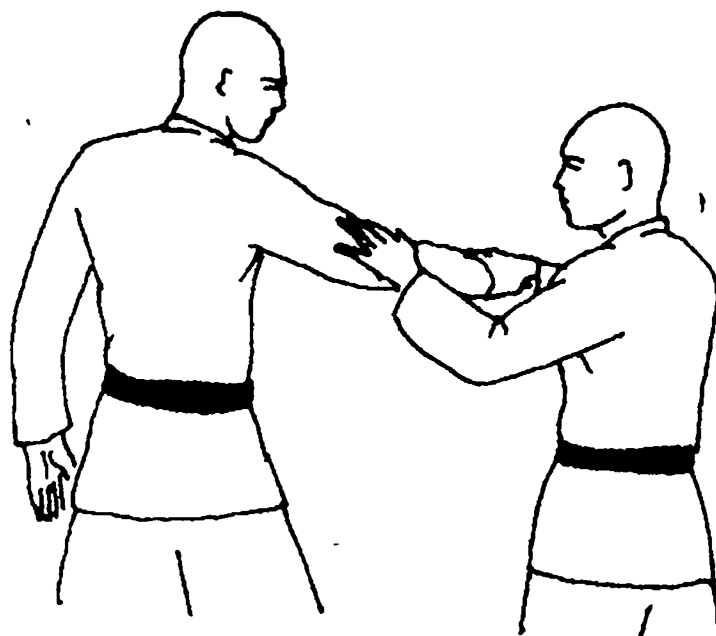


Рис.2

Пример № 3

Вам удалось захватить правую руку противника левой рукой. Потяните ее на себя. Одновременно основанием правой ладони нанесите прямой восходящий удар в основание его носа (рис.3). Данное действие может привести к сотрясению мозга и дезориентации в пространстве.

Пример № 4

Вам удалось захватить правую руку противника вашей правой рукой. Потяните ее на себя. Одновременно левой ладонью нанесите нисходящий удар по его плечу сзади (рис.4). Данное действие может привести к повреждению плечевого сустава противника.

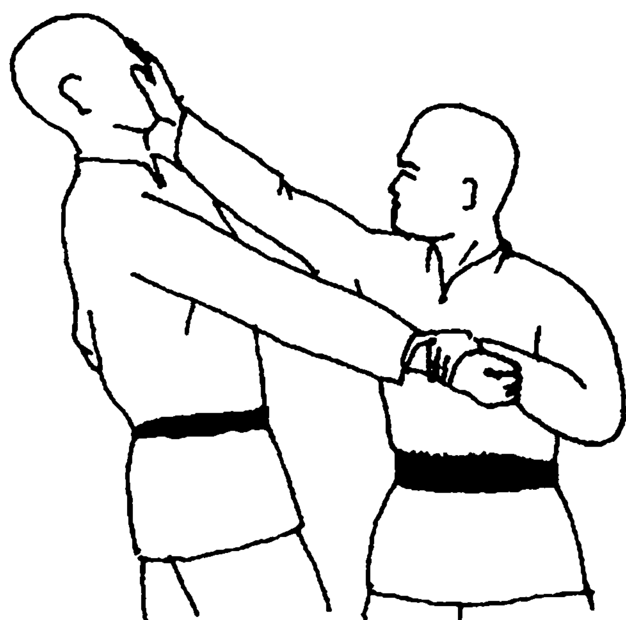


Рис.3

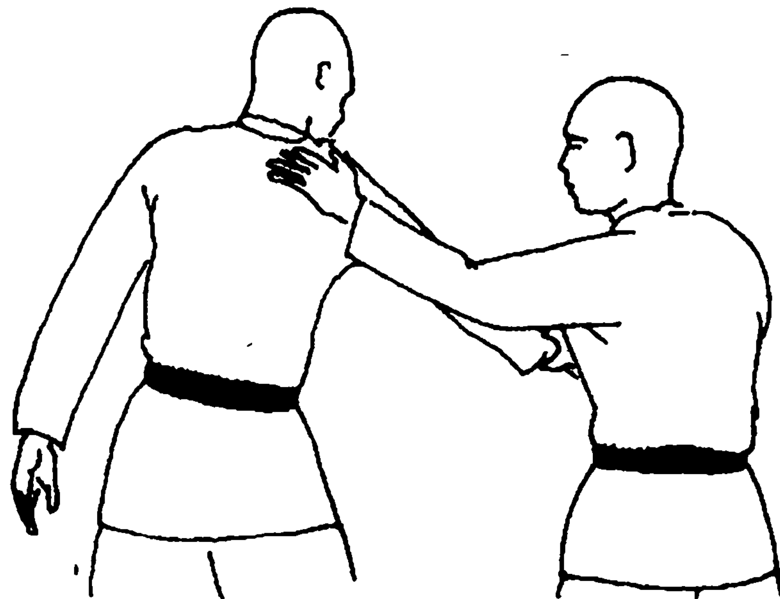


Рис.4

Пример № 5

Вам удалось захватить правую руку противника правой рукой. Потяните ее на себя. Одновременно левой ладонью нанесите боковой нисходящий удар по затылку (рис.5). Данное действие может привести к сотрясению мозга и дезориентации противника в пространстве.

Пример № 6

Вам удалось захватить правую руку противника правой рукой. Потяните ее на себя. Одновременно левой ладонью нанесите удар по его правому боку (рис.6). Данное действие направлено на поражение печени, что приводит противника в обморочное состояние.

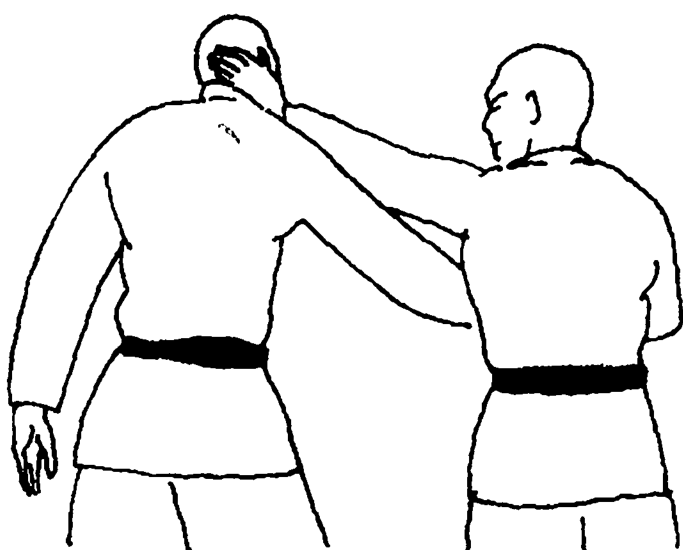


Рис.5

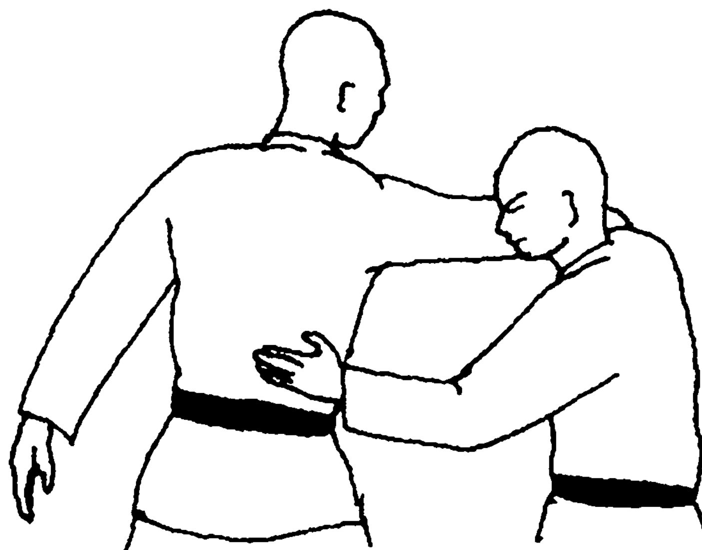


Рис.6

Пример № 7

Противник наносит прямой удар левой ногой. Левой ногой сделайте шаг назад. Одновременно правой ладонью выполните блок-удар вниз по голени оппонента (рис.7). Такое сочетание защитного и контратакующего действия очень эффективно, что позволяет в кратчайшие сроки вывести противника из боевого состояния.

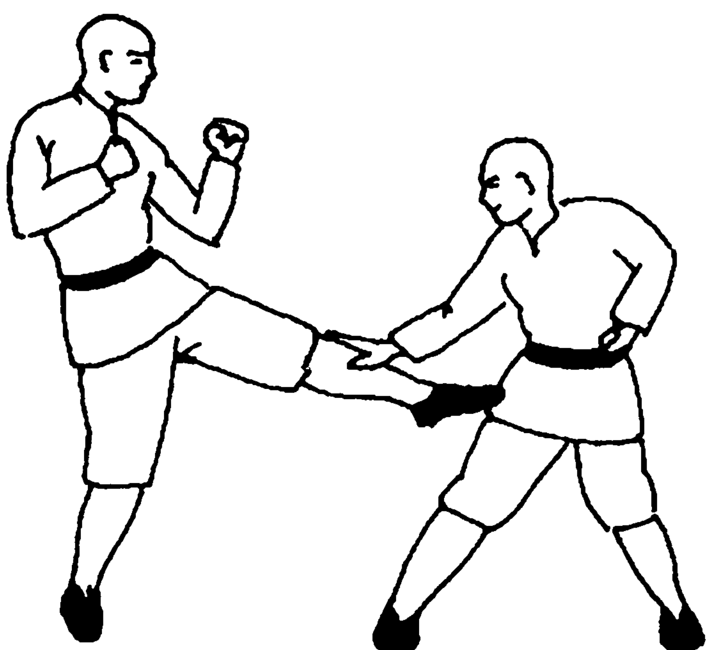


Рис.7

Использование ребра ладони

Пример № 1

Вам удалось левой рукой захватить левую руку противника. Правой ногой сделайте шаг вперед за впереди стоящую ногу оппонента и заблокируйте ее для передвижений. Левой рукой потяните конечность противника на себя и вниз. Для того, чтобы сохранить равновесие, он будет вынужден наклониться вперед. Ребром правой ладони нанесите нисходящий рубящий удар по его плечевому суставу (рис.8). Данное воздействие может повредить плечевой сустав противника.

Пример № 2

Вам удалось левой рукой захватить правую руку противника. Потяните захваченную конечность на себя. Одновременно ребром правой ладони нанесите удар по его правому боку (рис.9). Данная атака направлена на поражение печени противника, что может привести его в обморочное состояние.

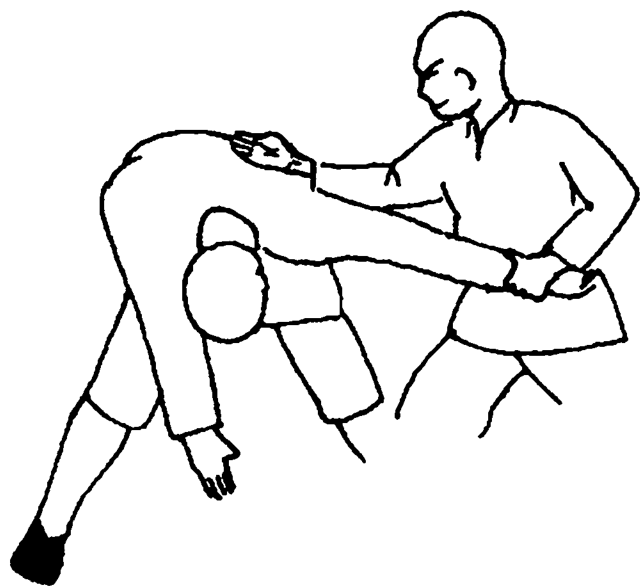


Рис.8

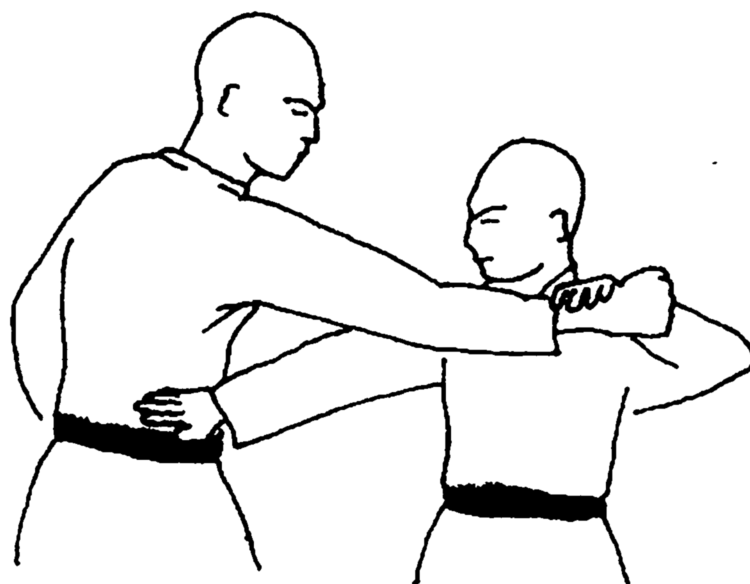


Рис.9

Пример № 3

Вам удалось левой рукой захватить правую руку противника. Потяните захваченную конечность на себя и вниз. Одновременно ребром правой ладони нанесите нисходящий рубящий удар по ключице оппонента (рис.10). Данное воздействие может привести к перелому ключицы.

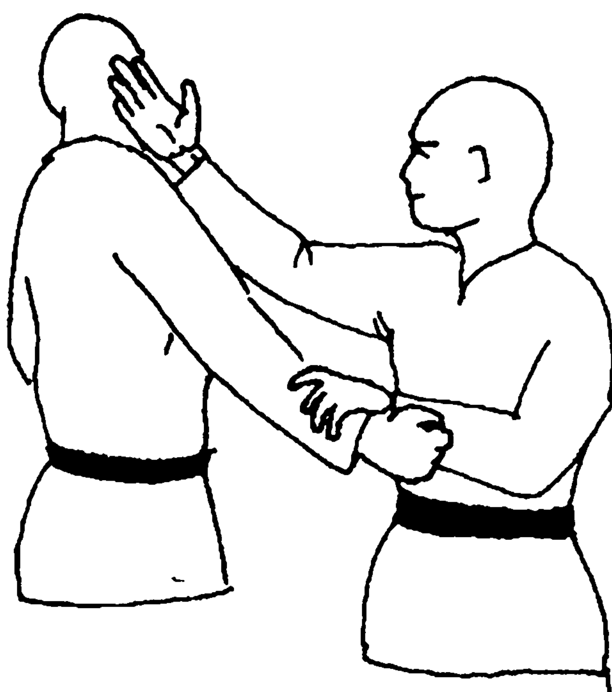


Рис.10

Пример № 4

Вам удалось правой рукой захватить правую руку противника. Потяните захваченную конечность на себя и вниз. Одновременно ребром левой ладони нанесите нисходящий рубящий удар по его локтевому сгибу (рис.11). Данное воздействие может привести к повреждению локтевого сустава или перелому руки.

Пример № 5

Вам удалось правой рукой захватить левую руку противника. Потяните захваченную конечность на себя и вниз. Одновременно ребром левой ладони нанесите рубящий удар по его плечевому суставу с внутренней стороны (рис.12). Данная атака может привести к повреждению плечевого сустава противника.

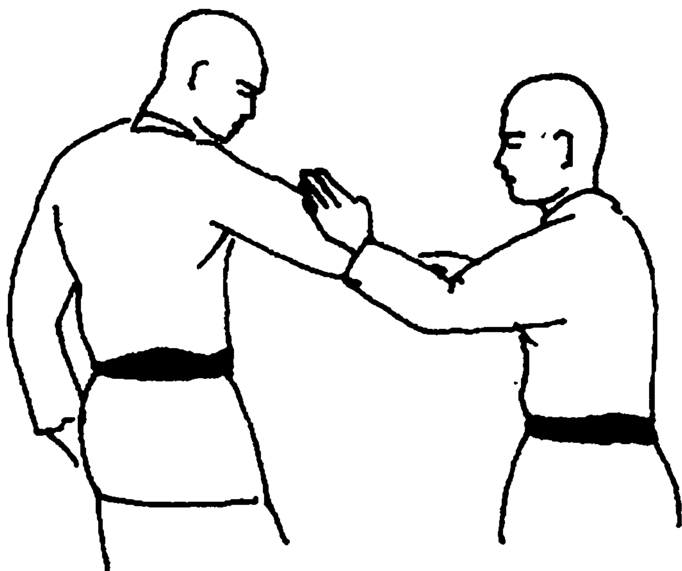


Рис.11

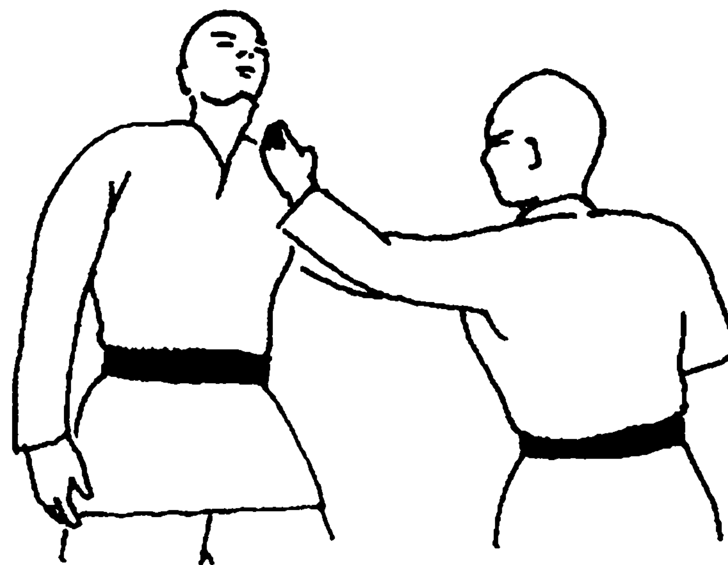


Рис.12

Пример № 6

Вам удалось правой рукой захватить левую руку противника. Потяните захваченную конечность на себя и вниз. Одновременно ребром левой ладони нанесите рубящий удар от себя по его шее (рис.13). Данная атака очень опасна и может привести к повреждению сонной артерии или шейных позвонков.

Пример № 7

Противник правой ногой наносит круговой удар в голову. Левой рукой блокируйте эту атаку. Одновременно ребром правой ладони нанесите рубящий удар по атакующему коленному суставу сбоку (рис.14). Данное воздействие может привести к повреждению коленного сустава.

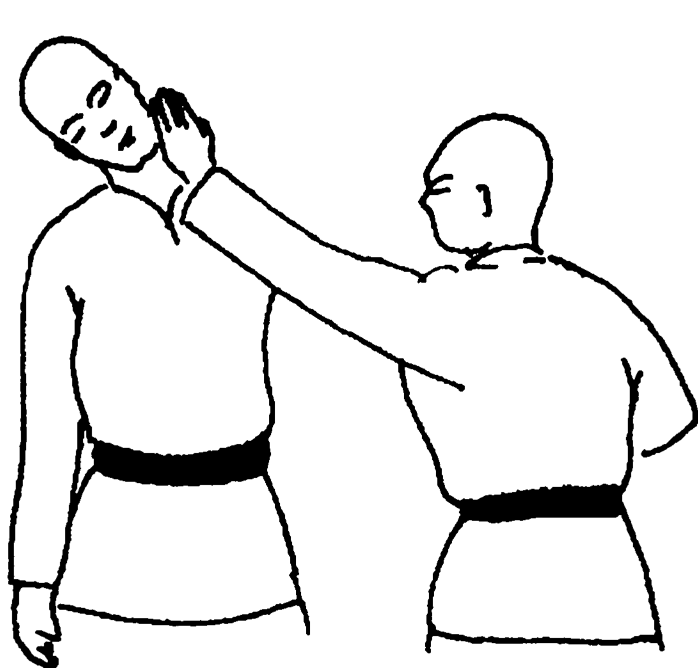


Рис.13

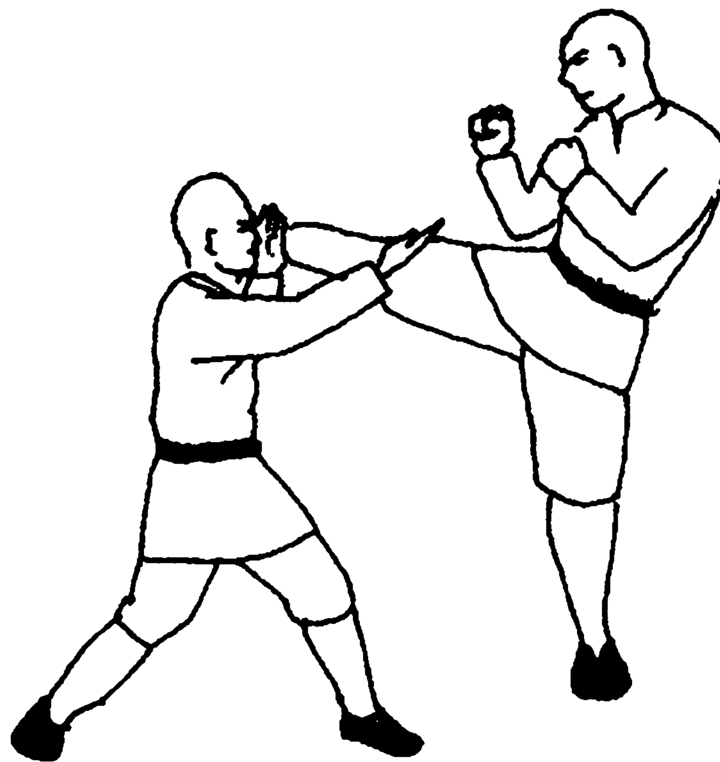


Рис.14

Использование тыльной части кисти

Пример № 1

Вам удалось левой рукой захватить правую руку противника. Потяните захваченную конечность на себя и вверх. Одновременно тыльной часть правой кисти нанесите удар от себя по правому боку оппонента (рис.15). Данная атака направлена на печень противника и может привести его в обморочное состояние.

Пример № 2

Вам удалось левой рукой захватить правую руку противника. Потяните захваченную конечность на себя и вверх. Одновременно тыльной частью правой кисти нанесите удар в область паха (рис.16). Данная атака моментально приведет противника в бессознательное состояние. Удар можно наносить также ребром ладони.

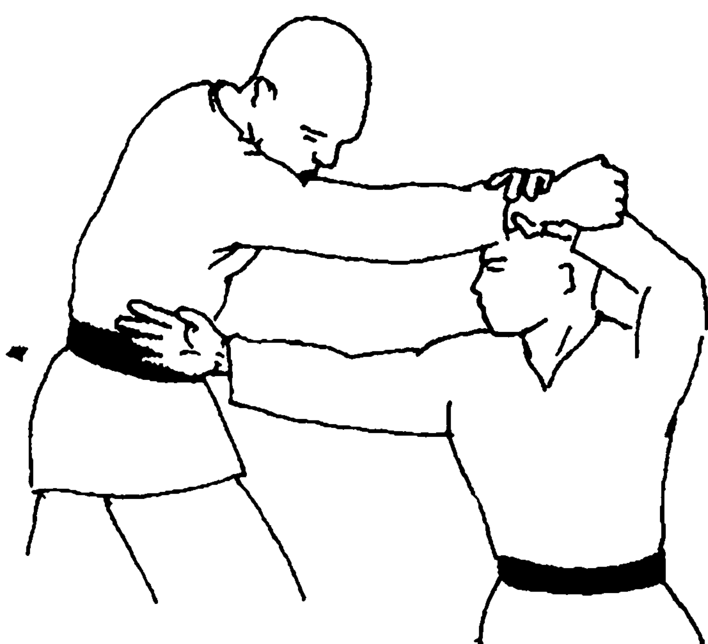


Рис.15

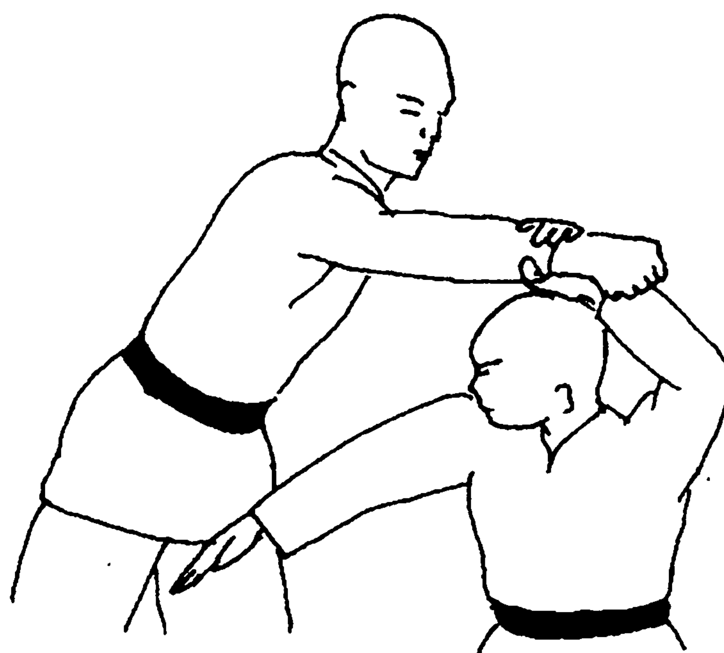


Рис.16

Использование пальцев рук

Пример № 1

Правой рукой захватите правую руку противника и потяните ее на себя и вниз. Одновременно пальцами левой руки захватите его конечность в районе локтевого сустава и с силой сожмите кисть. Следите за тем, чтобы ваш большой палец давил на основание бицепса захваченной руки противника (рис.17).

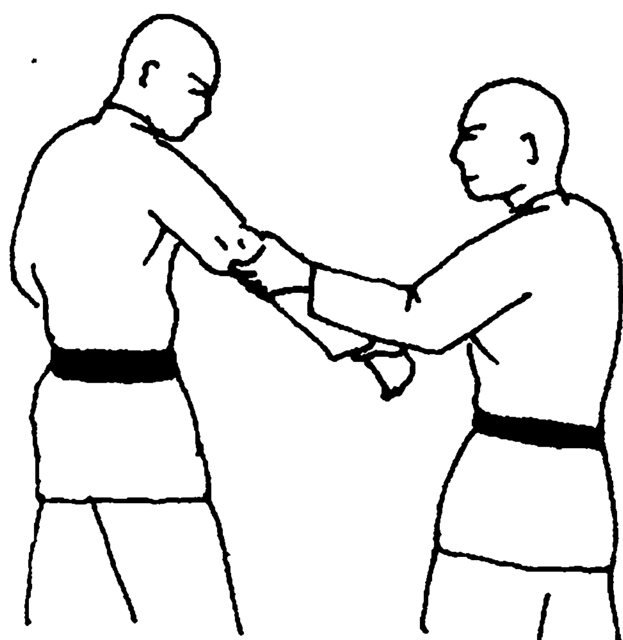


Рис.17

Пример № 2

Левой рукой захватите левую руку противника и потяните ее на себя и вверх. Правой рукой снизу захватите трицепс захваченной конечности и с силой сожмите пальцы (рис.18).

Пример № 3

Левой рукой захватите правую руку противника в районе локтевого сгиба, сожмите пальцы и потяните ее на себя и вниз. Одновременно правой рукой захватите его горло и с силой сожмите пальцы (рис.19).

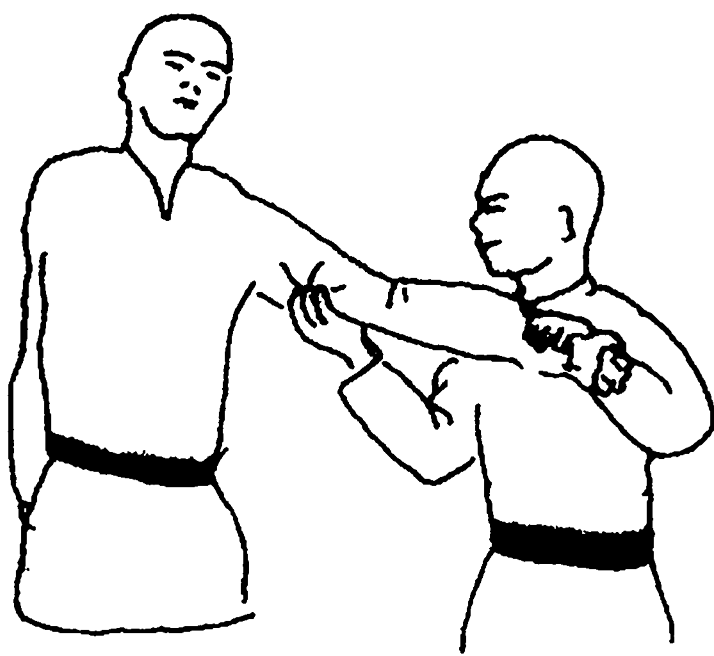


Рис.18

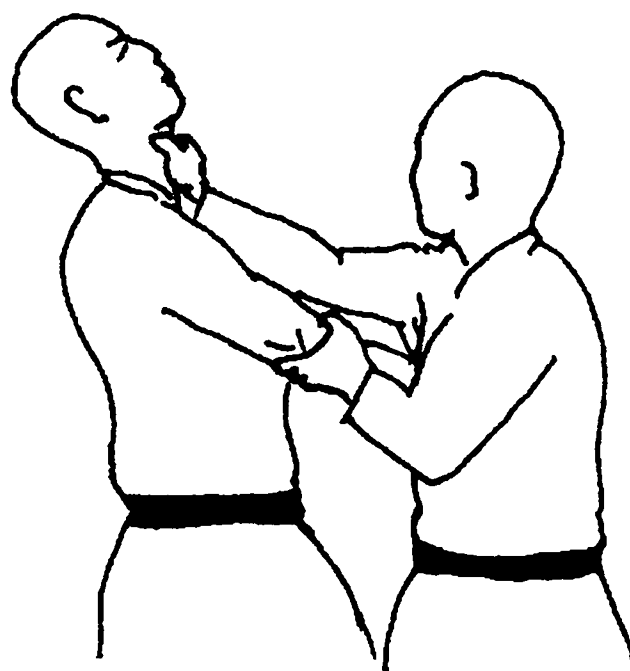


Рис.19

Пример № 4

Левой рукой захватите левую руку противника и потяните ее на себя и вверх. Немного присядьте и правой рукой захватите гениталии противника. С силой сожмите пальцы правой руки (рис.20).

Пример № 5

Противник наносит прямой удар левой ногой. Левой ногой сделайте шаг назад. Используя обе руки отбейте эту атаку вниз. Одновременно захватите конечность противника в районе подъёма и коленного суставов. С силой сожмите пальцы (рис.21). При достаточной тренировке силою своих пальцев можно повредить захваченные суставы противника.

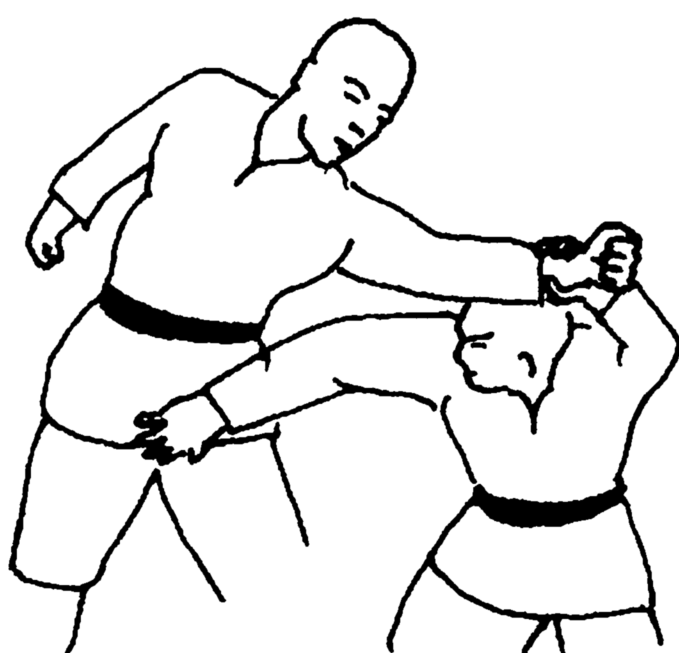


Рис.20

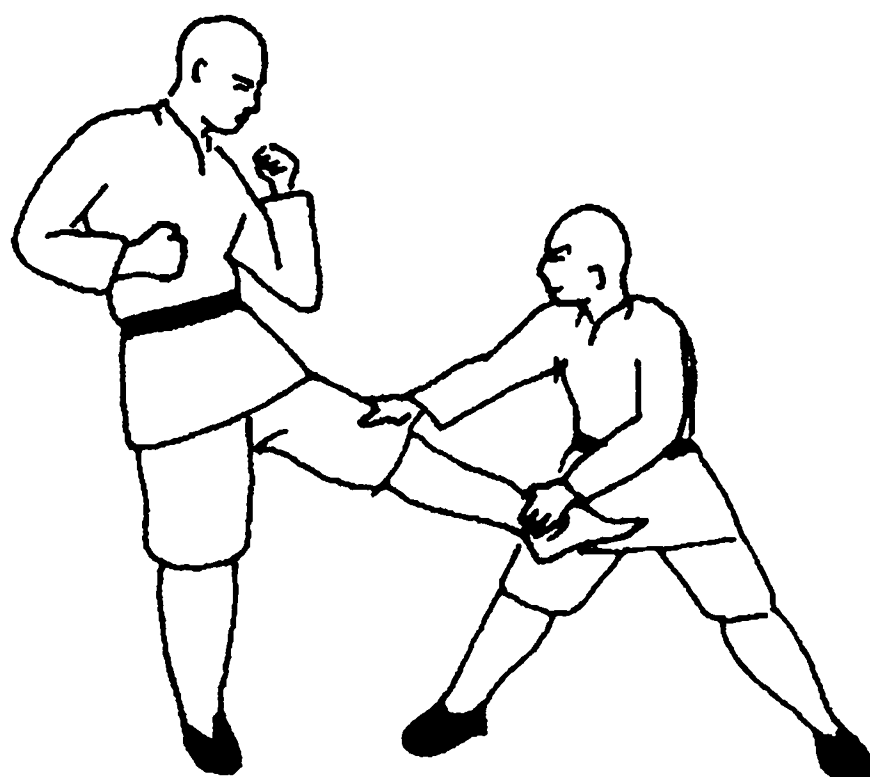


Рис.21

Глава 7

«Отклонения» при занятиях Цигун

Что такое «отклонения», возникающие у практикующих Цигун? Главная цель занятий Цигун заключается в профилактике и лечении болезней, укреплении здоровья, достижении долголетия и подготовке тела к занятиям боевыми искусствами. Некоторые из начинающих, не овладев основными принципами и навыками, проявляют излишнюю торопливость в переходе к более сложным упражнениям и нетерпеливость в достижении результатов. Это может привести к возникновению различных неприятных ощущений в теле, например тяжести в голове, сдавливания во лбу, онемения в ногах, чувство расширения в нижней части живота, появления холода или жара в груди, спине и других частях тела и т. д. Эти явления принято называть «отклонениями». Занимающийся Цигун должен устранять их сам, с помощью мастера Цигун или врача. В противном случае может быть нанесен вред физическому и психическому здоровью.

Необходимо отметить, что в появлении «отклонений» повинен не сам Цигун, а люди, нарушающие основополагающие принципы и установки искусства Цигун.

Причины появления «отклонений» многообразны. Основными являются следующие:

1.Выбор методики без учета особенностей организма, состояния здоровья, характера заболевания, баланса Инь и Ян.

2.Отсутствие постоянства в занятиях, частая смена методик.

3.Недостаточная расслабленность, «зажимы» в разных частях тела, излишняя психическая напряженность.

4.Ошибки в ведении Ци с помощью сознания, приводящие к нарушению циркуляции Ци в системе каналов и коллатералей.

5.Страх при возникновении галлюцинаций (фигуры людей, различные картины, предметы, цвета).

6.Испуг при «погружении в состояние покоя», вызванный громким звуком, неожиданным криком и т. д. Это может привести к нарушению сердечного ритма, возникновению тревожности, беспокойства.

7.Неожиданное раздражение, злость, вызванные какими-то причинами во время выполнения упражнений цигун.

8.Нарушение принципов Цигун, запретов, установленных для занимающихся Цигун. Например, если, вспотев после занятий, принять холодный душ, то можно почувствовать себя очень плохо и даже заболеть.

Что делать, если во время выполнения упражнения Цигун возникнет «отклонение»?

«Отклонения» обычно не возникают, если соблюдаются основные принципы Цигун и требования к занимающимся по правильному выполнению упражнений. Однако если все же возникнут отклонения, такие как головокружение, распирание в голове, сдавливание во лбу, ощущение тяжести в темени, вздутие и распирание в нижней части живота, стеснение в груди, чувство беспокойства, тревоги и рядом нет специалиста, способного оказать помощь, то первую помощь можно оказать самому себе.

1.Прекратить выполнять упражнение, попытаться найти причину, приведшую к «отклонению», провести частичное или полное расслабление, перейти к выполнению тайцзицюань, шидуаньцзинь или других динамических упражнений.

2.Выполнить похлопывание двумя руками от головы до ступней в сочетании с расслаблением. Расслабляйте последовательно те части тела, где происходит похлопывание.

3.Растереть ладонями подошвы ступней, мысленно опустить в подошвы Ци. Ежедневно делать по 300 растирающих движений.

4.Для того чтобы устранить «отклонения», необходимы также полезные культурно-развлекательная активность, посильный физический труд. Психика должна получать положительные эмоции. Полезно слушать приятную легкую музыку, избегать ментальной напряженности. Ни в коем случае не возвращаться к упражнениям, требующим сосредоточения, внимания. Через некоторое время возникшие «отклонения» постепенно ослабнут или исчезнут.

Что делать, если во время выполнения упражнения Цигун в верхней части головы появилось ощущение тяжести?

У некоторых занимающихся возникает ощущение, что в темени собралась Ци и давит на голову человека, вызывая «распирающую» боль. Это «отклонение» называется «гора Тайшань давит на темя» Причиной его является излишне напряженное сосредоточение. В этом случае необходимо выполнить «расслабление по трем линиям», расслабление отдельных частей тела или расслабление всего тела. Обычно этого бывает достаточно. Но можно также после расслабления средними пальцами обеих рук легко надавливать на виски, затем здесь же сделать сто круговых движений по часовой стрелке. После этого выполнить легкие надавливания средними пальцами на точки Фэнчи (под затылочной костью выше задней границы роста волос на 1 цунь) и их массаж движениями по часовой стрелке(1000 раз)

Устранение с помощью врача: врач кончиком большого пальца касается точки Байхуэй (на средней линии головы, выше задней границы роста волос на 7 цуней и 5 цуней от передней границы роста волос), испускает «внешнюю» Ци, направляя ее вниз и делая

при этом быстрые полукруговые вращательные движения кончиком пальца.

Что делать, если во время выполнения Цигун во лбу возникло ощущение «склеивания»?

Иногда у некоторых занимающихся возникает ощущение, что Ци собралась во лбу. Кажется, будто на лоб наклеили пластырь. Очень неприятно. В таких случаях необходимо выполнить «расслабление по трем линиям». Обычно этого бывает достаточно, чтобы снять «отклонение».

Способ устранения с помощью врача: врач кончиками больших пальцев касается точки Иньтан (в центре расстояния между началом бровей над переносицей), ладони и остальные пальцы накладывает на лоб с двух сторон. Затем большие пальцы передвигает вдоль бровей к вискам, испускает «внешнюю» Ци, делает 10 круговых вращательных движений кончиками больших пальцев, касающихся висков, и возвращает их в точку Иньтан. Повторить все сначала 10 раз. После этого большими пальцами легко растирать в течение 1 минуты область под глазными яблоками.

Что делать, если во время выполнения Цигун возникло ощущение распирания в области Даньтянь?

У некоторых практикующих Цигун возникает ощущение, что Ци собралась в нижней части живота. На выдохе в области Даньтянь образуется впадина, а на вдохе живот надувается, как мячик. Так может продолжаться целый день. Крайне неприятное ощущение.

Устраняется следующим образом: кончиком среднего пальца правой руки легко надавить на живот (1, 3 цуня ниже пупка). Движение пальца должно направляться вниз, побуждая Ци также двигаться вниз. Через несколько минут возникнет ощущение Ци, движущейся вниз. Вздутие и расширение в животе ослабнут. Еще несколько минут такого массажа, и все

неприятные ощущения полностью исчезнут.

Способ устранения с помощью врача: врач большими и указательными пальцами обеих рук зажимает мышцу живота в ее средней части по обе стороны от пупка на расстоянии 5 цуней (длина мышцы около 4 цуней, расходится по наклонной линии, образуя перевернутую трапецию), производит излучение «внешней» Ци. Затем пальцы перемещаются в стороны, растягивая мышцу. После того как раздастся звук (бурчание), распирание ослабнет, состояние нормализуется.

Что делать, если возникло ощущение, «распирания» в позвоночнике ?

Иногда возникает ощущение, что Ци собралась в области «большого позвонка» (седьмой шейный позвонок), образовав там опухоль размером с теннисный шарик.

Способ устранения: встать прямо, полностью расслабиться, слегка потряхивать всем телом. Через несколько минут «опухоль» начнет исчезать.

Способ устранения: с помощью врача: врач направляет средний палец на позвонок (точка Дачжуй) и вверх, испускает «внешнюю» Ци, затем, ухватив «опухоль» указательным и средним пальцами, толкает ее вверх и вниз. Повторить несколько раз.

Что делать, если во время занятий Цигун возникло ощущение жжения во всем теле ?

Иногда возникает ощущение, будто «огненный клубок обвивает тело», огонь разливается по телу

Способ устранения: после того как появилось это ощущение, необходимо сразу же прекратить сосредоточение внимания, не стремиться вызывать какие-либо ощущения, перейти к расслаблению и оздоровительной гимнастике. Огненный клубок должен постепенно исчезнуть.

Способ устранения с помощью врача: врач кончиками среднего и указательного пальцев касается «боль-

шого позвонка» (область точки Дачжуй), затем, излучая «внешнюю» Ци, проводит пальцами вниз по позвоночнику. Повторить подряд 8-10 раз.

Что делать, если во время занятий Цигун возникло сдавливание в груди, стало трудно дышать?

У некоторых занимающихся при «регулировании дыхания» возникают такие «отклонения», как головокружение, искры в глазах, сдавливание и боль в грудной области, прерывистость и затрудненность дыхания. В этом случае следует прекратить «регулировать дыхание» и начать выполнять «естественное дыхание» и «дыхание при ходьбе».

Что делать, если во время выполнения упражнения Цигун в позе «сидя со скрещенными ногами» возникло онемение ног ?

Онемение ног при выполнении упражнения в этой позе - часто возникающее «отклонение» у начинающих. Иногда немеют не только ноги, но и все тело. В течение нескольких минут бывает невозможно встать. К каким-либо серьезным последствиям онемение не приводит, однако эти ощущения довольно неприятны.

Способ устранения: помочь руками распрямить ноги, сесть, свесив ноги; двумя руками выполнить массаж ног, начиная с голеней и продвигаясь к стопам. Через 2-3 минуты онемение должно исчезнуть.

Что делать, если во время выполнения упражнения Цигун возникает тревожность ?

Состояние тревожности, растерянности и испуга часто возникает под воздействием неожиданных внешних помех у тех, кто еще не овладел в должной степени техникой сосредоточения и погружения в состояние покоя и пытается делать это с излишним напряжением.

Способ устранения: выполнить «стояние столбом»,

не сосредоточиваясь на каких-либо частях тела, а вызывая в памяти приятные картины. Например, можно представлять себе цветы, море, красивые деревья, лес, вспоминать о приятных эпизодах в жизни и т. д. Через некоторое время неприятные ощущения ослабнут или полностью исчезнут.

Что делать, если во время выполнения упражнения Цигун «деревенеет язык» ?

Некоторые занимающиеся проявляют изобретательность, нарушая при этом принципы Цигун, что приводит к неблагоприятным последствиям. Например, один из занимающихся, прочитав в книге по Цигун, что благодаря касанию кончиком языка верхнего нёба происходит соединение «чудесных» меридианов Жэнь и Ду, стал постоянно держать кончик языка на верхнем нёбе. В результате у него «одеревенел» языковый нерв, стало трудно говорить.

Способ устранения: средними пальцами обеих рук выполнять легкий массаж точки Цзячэ (кпереди и кверху от угла нижней челюсти, где пальпируется углубление) в течение 3 минут. Примерно после 15 сеансов такого массажа язык постепенно «оттает».

Способ устранения с помощью врача: врач делает легкий массаж (несколько десятков движений) точек Чэнци (под зрачком на середине нижнего края орбиты), Дицан (кнаружи от угла рта на 1 см, на вертикальной линии от зрачка), Цзячэ и Синьшу (на уровне промежутка между остистыми отростками V и VI грудных позвонков, в сторону на 1, 5 цуня), излучая одновременно с этим «внешнюю Ци».

Что делать, если при выполнении упражнения Цигун происходит «потеря контроля»?

У некоторых занимающихся при выполнении упражнений статического Цигун возникает легкое дрожание головы и даже всего тела. Это - нормальное явление. Однако иногда дрожание становится очень

сильным, неуправляемым. Это - «отклонение». *Способ устранения*: если не удается остановить дрожание, то следует прекратить выполнение упражнения, заняться легким физическим трудом или какой-либо другой полезной и приятной деятельностью. По прошествии некоторого времени возобновить выполнения упражнения.

Способ устранения с помощью врача: сделать легкий массаж точек Дачжуй (между остистыми отростками VII шейного и I грудного позвонков), Цюйчи (на середине расстояния между латеральным надмыщечником и лучевым концом складки локтевого сгиба), Хэгу (между I и II пястными костями, ближе к середине II пястной кости в ямке), и Цзяньцзин (на середине расстояния от позвоночника, на уровне промежутка между остистыми отростками VII шейного и I грудного позвонков до бугра плечевой кости), производя испускание «внешней» Ци.

Что делать, если во время выполнения упражнения возникает дремотное состояние?

Некоторые занимающиеся во время выполнения упражнения в положении сидя или лежа впадают в дремотное состояние, засыпают и даже храпят. Не надо этого бояться и волноваться по этому поводу. *Способ устранения:*

1) спокойно заснуть, а после просыпания, набравшись сил, продолжать упражнение;

2) во время выполнения упражнения не закрывать полностью глаза, сохранять контакт с внешним миром;

3) выполнить «стояние столбом».

Что делать, если во время выполнения упражнения Цигун происходит резкое перемещение Ци?

У некоторых занимающихся во время выполнения упражнения цигун в положении сидя возникает ощущение, будто «ци стремительно поднимается вверх»,

при выдохе поток Ци выходит через рот, при вдохе устремляется в область Даньтянь (низ живота). Это вызывает сердцебиение, беспокойство, дискомфорт.

Способ устранения: прекратить выполнение упражнения, сесть обычно, дышать естественно, свободно. Постепенно состояние нормализуется.

Способ устранения с помощью врача: врач двумя руками надавливает на точки Цзяньцзин 36 раз. Затем накладывает правую ладонь на точку Дачжуй и проводит ею вниз по позвоночнику, испуская «внешнюю» Ци.

Что делать, если во время выполнения упражнения Цигун возникает ощущение холода и жара в области спины и груди?

Незначительное число занимающихся во время выполнения упражнений Цигун в положении сидя чувствуют сильный жар или сильный холод в области спины и груди.

Способ устранения: почувствовав холод, немедленно прекратить выполнение упражнения, умыться горячей водой. Некоторое время подержать в горячей воде руки и ноги. Если возник жар, поднимать руки ладонями кверху до уровня бровей, затем, перевернув ладони, опускать руки, при этом выдыхать, произнося слог «ха».

Что делать, если во время выполнения упражнения Цигун возникает сильное половое влечение?

У некоторых мужчин во время сосредоточения на области Даньтянь возникает сильное половое влечение. Некоторые считают, что это - хорошее явление, и стремятся даже стимулировать его. Однако это совершенно неверно. Стимулирование такого рода ощущений может принести вред здоровью.

Способ устранения: почувствовав возникновение сексуального импульса, необходимо немедленно прекра-

тить выполнение упражнения, принять свободную позу сидя и сосредоточиться на точках Юнцюань (в центре подошвы, в ямке между II и III плюсневыми костями на уровне 2/5 расстояния от конца II пальца до задней стороны пятки).

Способ устранения с помощью врача: врач большими и средними пальцами обеих рук надавливает на точки Лаогун (на середине ладони между III и IV пястными костями ладоней) и Хэгу (между I и II пястными костями, ближе к середине II пястной кости в ямке), затем производит испускание «внешней» Ци.

Заключение

В настоящее время во всем мире растет количество занимающихся различными методиками и системами китайского Цигун. Некоторые из них целью своих тренировок ставят улучшение своего здоровья, другие — мистическое слияние с Дао и достижение состояния просветления, третья — укрепление тела и конечностей. Самые нетерпеливые из них сразу же приступают к изучению упражнений, ожидая быстрого эффекта. Но к своему разочарованию зачастую не достигают желаемого результата, а подчас и наносят вред своему здоровью.

Это происходит из-за того, что прежде чем приступать к практике, надо не спеша и без излишней суеты ознакомиться с описанием традиционного философско-этического и психофизиологического фундамента Цигун. После этого необходимо очень подробно изучить все теоретические принципы и нюансы выбранной вами системы.

Еще надо понимать, что Цигун не сможет стать панацеей от любых болезней и проблем сам по себе. Положительный эффект может быть достигнут лишь благодаря разумной организации всей жизни: режима труда и отдыха, отказ от табака, алкоголя и излишеств, правильное питание, сон и т.д. Сочетание всех этих факторов приносит пользу и радость от занятий.

Издательская группа
«СПОРТ – ПРЕСС»
61177,г Харьков-177, а/я 3545
Тел.: (8057) 759-63-22
(8057) 751-67-87
E-mail:dudukchani@ukr.net
partnervv@rambler.ru
Книги почтой: 61177, г. Харьков-177, а/я 3545
Представительство в Москве
127591, г. Москва,
ул. Дубнинская, д. 32, корп. 4
Тел.: (8095) 900-45-38
E-mail:iva184@ipc.ru
Книги почтой: 129323, г. Москва, а/я 1
www.bookmail.ru

Видання для дозвілля

Ма Літан

Цигун

«Залізна долоня»

Оригінал-макет І. М. Дудукчан
Відповідальний за випуск І. М. Дудукчан

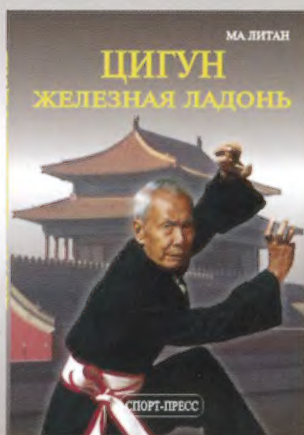
Книга відомого майстра бойових містецтв Сходу розкриває перед читачами секрети Цигун«Залізна долоня» - мистецтва володіння енергією Ци.

Підписано до друку 02.07.06. Формат 60х84 1/16
Папір книжково-журнальний. Гарнітура "ТАЙМС", друк офсетний.
Ум.друк.арк. 6,97
Наклад 500 відм. Замовлення №14/06
СПДФО. Дудукчан І. М. 61177, Харків-177, А/С 3545.
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єкта
видавничої справи ХК №47 від 12.02.2002 р.
Надруковано у друкарні ООО Фірми "СІМ",
61012, Харків, пров. Лопанський, 3а.

Цигун "Железная ладонь", представляя собой сочетание различных методик работы с энергией Ци и приёмов Ушу, используется практически во всех видах Восточных единоборств. Комплексы Цигун обладают значительным оздоровительным эфектом. Бойцы, благодаря концентрации энергии Ци в определённых частях тела становятся неуязвимыми и могут разбивать твёрдые предметы: доски, кирпичи и камни.

По различным методикам Цигун в издательстве подготовлены следующие книги:










ISBN 966-8472-30-6
9 789668 472305